

## Fischragout mit Mangold-Kartoffelstampf

VORBEREITEN

15  
Min.

RUHEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



2 Knoblauchzehen  
8 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Ich bin eine absolute **Fischliebhaberin**. Gerade wenn ich im wohlverdienten Sommerurlaub am Meer bin, gönne ich mir abends an der Strandpromenade gerne ein leckeres Gericht mit Fisch, Garnelen oder Meeresfrüchten. Das ist für mich einfach **Genuss und Entspannung** zugleich auf höchstem Niveau. Da aber leider nicht jeden Tag Sommer und Urlaub ist und ich ein herzhaftes Fischgericht auch in den **kalten Monaten** befürworte, habe ich dieses seelenstreichelnde **Fischragout mit Mangold-Kartoffelstampf** für dich kreiert. In der Hoffnung, dass du dem Fischgenuss genauso sehr zugetan bist wie ich.

### für 4 Portionen

#### Für das Fischragout

500 g Fischfilet, weiß  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 große Möhre  
280 ml Gemüsefond  
120 ml Weißwein, trocken  
1 Schuss Wermut  
2 Esslöffel Crème fraîche  
2 Esslöffel körniger Senf, süß  
1 Bund Dill  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Butter  
Mehl  
1 Teelöffel Zucker  
3 Teelöffel Salz  
Pfeffer

#### Für die Mehlbutter

50 g Butter  
50 g Mehl

#### Für den Kartoffelstampf

500 g mehligkochende Kartoffeln  
1 kg Mangold  
1 Zwiebel

- 1 -

**Für das Ragout** 2 TL Salz und Zucker mischen. Fischfilet damit von beiden Seiten bestreuen (anbeizen). 15 Minuten ziehen lassen. Filets in 2-3 cm breite Würfel schneiden und in Mehl wälzen. Mehl gut abschütteln.

- 2 -

Butter in einem Topf schmelzen. Fischfiletstückchen von allen Seiten bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

- 3 -

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Für die Mehlbutter Mehl und Butter zu gleichen Teilen verkneten.

- 4 -

Ein Stück der Mehlbutter im bereits genutzten Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Gemüsefond und Wein ablöschen.

## Fischragout mit Mangold-Kartoffelstampf

Möhrenstifte dazugeben. Crème fraîche und Senf unterziehen. Sauce mit restlichem Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce nicht sämig genug sein, einfach noch etwas Mehlbutter unterrühren und weitere 5 Minuten simmern lassen.

- 5 -

Dill hacken und zusammen mit Fischstücken unter die Sauce heben und 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

- 6 -

**Für den Kartoffelstampf** Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und 10-15 Minuten weich kochen. Mangold vom Strunk befreien und grob hacken. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch hacken.

- 7 -

In einem Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mangold hinzufügen, zusammenfallen lassen und 5 Minuten braten.

- 8 -

Kartoffeln zum Mangold geben. Knoblauch und restliches Olivenöl beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Ragout servieren.