






Island-Schellfisch im Mangoldblatt

 Mittel  50 min  4 Personen

Zutaten

- 4 ISLYNT-Schellfischfilets á 180 g
- 600 g kleine Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 2 Schalotten
- 1 kleiner Apfel
- 4 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 300 ml Apfelsaft
- 200 ml Fischfond
- 200 ml Sahne
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Staude roter Mangold
- 1 EL Wacholderbeeren
- Dampfeinsatz

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst Kartoffeln in der Schale mit Kümmel garen. Schalotten in Ringe schneiden, Apfel grob würfeln und beides in 2 Esslöffeln Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Apfelsaft und Fischfond angießen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten kochen lassen und abschmecken. Anschließend Sahne in die Apfelsauce geben, mit einem Pürierstab fein pürieren und durch ein feines Sieb geben.

Schritt 02

Dill zupfen und fein schneiden. Die Dillstiele für das Dämpfen aufbewahren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kurz vorm Servieren die abgekühlten Kartoffeln in der restlichen Butter anschwitzen, salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreuen.

Schritt 03

Mangoldblätter von der Staude schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Mangoldstiele für später aufbewahren. Die Schellfischfilets salzen, pfeffern und in die Blätter wickeln. In einem Topf einen Liter Wasser mit den Dillstielen und Wacholderbeeren aufkochen. Die Schellfischfilets auf einem gefetteten Dampfeinsatz bei geschlossenem Deckel für 6-8 Minuten dämpfen.

Schritt 04

Währenddessen die Mangoldstiele schräg in Spalten schneiden und in 2 Esslöffeln Butter und 2 Esslöffeln Wasser dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldgemüse zusammen mit dem Schellfisch und Kräuterkartoffeln anrichten.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür