

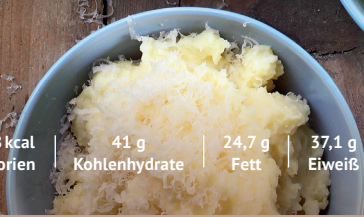


kochzauber

Original
Fisch

NILBARSCH AUS DER AROMAHÜLLE MIT FRISCHEN KRÄUTERN UND KARTOFFEL-PARMESAN-STAMPF

30 Minuten



548 kcal
Kalorien

41 g
Kohlenhydrate

24,7 g
Fett

37,1 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Kart., mehligk.	ca. 500 g
Salz, Pfeffer, Zucker (B)	
Nilbarsch	ca. 240 g
Butter (B)	2 EL
Petersilie, glatt*	10 g
Schnittlauch	10 g
Zitrone, unbeh.*	½
Porree	2 Stangen
Olivenöl (B)	2 EL
Milch (B)	75 ml
Parmesan	20 g

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

1 kleiner Topf, Backblech, Alufolie, Sieb,
1 mittlerer Topf, feine Reibe

1 Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. **Kartoffeln** waschen, schälen, in 3 – 4 cm große Stücke schneiden, in einem kleinen Topf mit **Salzwasser** leicht bedecken, auf hoher Stufe aufkochen und anschl. ca. 20 Min. zugedeckt garen.

2 **Fisch** waschen, mit einem Finger nach evtl. verbliebenen Gräten abtasten, diese ggf. entfernen und den **Fisch** in 2 Stücke schneiden. Ein Blech mit Alufolie vorbereiten (**Zusatzkarte**). **Fisch** darauf setzen und **1 EL Butter** in kl. Flöckchen darüber verteilen.

3 **10 g Petersilie*** und **Schnittlauch** (Kräutermischung) waschen und trocken schütteln. **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Beides** über dem **Fisch** verteilen. **Zitrone** waschen, halbieren, von **½ Zitrone*** die **Schale** über dem **Fisch** abreiben und **wenige Tropfen Saft** darüber auspressen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Alupäckchen** verschließen (**Zusatzkarte**) und ca. 15 Min. im Ofen garen.

4 Inzwischen Strunk und dunkelgrünen Teil vom **Porree** entfernen, die Stangen längs halbieren, quer in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und im Sieb gründlich waschen. 2 EL **Olivenöl** im mittleren Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, **Porree** zugeben und zugedeckt unter geleg. Rühren ca. 5 Min. schmoren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** würzen.

5 **Kartoffeln** abgießen, **1 EL Butter** und 75 ml **Milch** zugeben und mit einer Gabel (alt. Stampfer) grob zerdrücken. **Parmesan** auf der feinen Reibe reiben, unter den **Kartoffelstampf** heben und mit **Aromafisch** und **Porreegemüse** servieren.

INFO Die Naturland-Zertifizierung macht es möglich, den eigentlich so umstrittenen Victoriabarsch wieder bedenkenlos zu verzehren. Bei näherem Interesse erhaltet Ihr weitere Infos unter www.naturland.de/fischereibukoba.html