



Wolfsbarsch auf Kartoffel-Speck-Püree mit Erbsen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wolfsbarschfilets	400 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Speckstreifen	125 g
Schalotten	1 St.
Öl	1 EL
Butter	5 EL
Zucker	1 TL
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Wolfsbarschfilets aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei erhitzen und Speckstreifen ca. 5 Min. kross anbraten. Anschließend zum Abtropfen auf einen Teller mit Küchenkrepp geben.
3. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl und 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte ca. 1 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Gefrorene Erbsen zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. weich garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals leicht einritzen. Auf einem Teller Mehl verteilen und Wolfsbarschfilets mit der Haut nach unten in das Mehl legen. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Wolfsbarsch auf der Hautseite ca. 5 Min. kross braten. Fisch erst kurz vor Schluss wenden und fertig braten. Wolfsbarschfilets salzen und pfeffern.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch und 4 EL Butter in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Speckstreifen unterheben und mit Salz und Muskat würzen.
6. Erbsengemüse mit Wolfsbarschfilets und Kartoffel-Speck-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	724 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g