



Pauls fangfrischer Bachsaibling im Kartoffelmantel

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Bachsaibling (ca. 700g)
- 300g Kartoffeln
- 1 Pck. Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Wirsing
- 4-6 Cocktailtomaten
- 1/4l Sahne
- 1 Zitrone
- 50g Butter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Schneiden Sie zwei ca. 2-3 cm dicke Scheiben vom Wirsingkohlkopf ab. Heizen Sie eine Pfanne mit Öl an und legen die beiden Scheiben hinein. Schneiden Sie eine Zwiebel in Würfel und legen Sie diese auf die Wirsing-scheiben. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Nach einiger Zeit wenden Sie die Scheiben, damit auch die Zwiebeln angebraten werden.

Filetieren Sie den Bachsaibling oder lassen Sie sich den Fisch bereits von ihrem Fischhändler vorfiletieren. Teilen Sie die Fischhälften in drei Stücke ein. Würzen Sie die Fischstücke mit ordentlich Salz und Pfeffer.

Schälen Sie die Kartoffeln und reiben Sie diese mit der Reibe klein. Schneiden Sie parallel die Tomaten in Hälften und geben diese zum Wirsing in die Pfanne.

Geben Sie die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und geben Sie bei Bedarf ein Ei hinzu. Schneiden Sie Knoblauch klein, salzen Sie ihn und zerdrücken Sie ihn mit einem breiten Messer zerdrücken. Geben Sie die so entstandene Knoblauchpaste zu den rohen Kartoffeln geben und vermischen Sie alles.

Parallel geben Sie etwas Wasser in die Wirsingpfanne.

Geben Sie über den Fisch ein wenig Zitronensaft und legen Sie die geriebenen Kartoffeln darauf. Geben Sie den Fisch mit der Kartoffelseite nach unten in die Pfanne und lassen Sie ihn 5-6 Minuten goldbraun braten. Schieben Sie den Fisch bei 180°C für ca. 3 Minuten in den Ofen. So wird die Fischhaut gar und die Kartoffeln nicht zu dunkel.

Nun schneiden Sie den Speck in Streifen und geben diesen ohne Fett in eine Pfanne. Zerkleinern Sie ebenso den Rest der Zwiebel und noch ein wenig Knoblauch. Braten Sie alles an. Geben Sie etwas Zitronensaft und

danach die Sahne dazu.

Richten Sie den Wirsing auf den Tellern an. Geben Sie ein Stück Butter zu den Tomaten, lassen Sie es warm werden und rühren Sie um. Richten Sie dann die Specksoße an, darauf den Bachsaibling. Jetzt die gebutterten Tomaten hinzu.

Fertig. Guten Appetit!

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**