



Susanne Ehrlich

Panierte Sesam-Rotbarsch-Happen mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf und Gorgonzola-Rahmspinat

Zutaten für zwei Personen

Für die panierten Fisch-Happen:

400 g Rotbarschfilet, ohne Haut
1 Ei
1 TL Fischeis
1 EL schwarzer Sesam
50 g Panko
50 g Mehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. In Mundgerechte Stücke schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Fischeis und etwas Pfeffer vermengen. Eine Panierstraße aufstellen: Fisch-Happen erst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko von allen Seiten wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun ausbacken.



Achten Sie beim Kauf von **Rotbarsch** unbedingt auf das MSC-Gütesiegel und auf das Fanggebiet, um eine extreme Überfischung nicht zu unterstützen. Momentan (Stand März 2022) kann nur Rotbarsch aus folgendem Fanggebiet bedenkenlos gekauft werden:

- **Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1, 2)**, gefangen mit pelagischem Scherbrettnetz.

Für den Kartoffel Pastinaken-Stampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Pastinake
2-3 EL Milch
20 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und klein würfeln. In siedendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen, dann mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss würzen.

Für den Gorgonzola-Blattspinat:

400 g Babyspinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Gorgonzola
100 ml Sahne
50 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und evtl. dickere Stiele entfernen, Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Milch angießen und den Spinat auf kleiner Flamme zusammenfallen lassen. Nach ca. 5 Minuten Gorgonzola unterrühren. Weiter einköcheln lassen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.