

Lauwarm marinierte Ingwer-Kartoffeln

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Kartoffeln
800 g bis 1 kg bunte festkochende
Kartoffeln, z.B. King Edward, Blaue St.
Galler, Rote Emmalie, Corne de Gatte, nach
Belieben geschält, in Scheiben
Fleur de Sel

Ingwer-Marinade
2–3 EL Ingwerwurzel, fein gehackt
1 Schalotte, fein gehackt
Ca. 1 dl Gemüsebouillon
1 TL Honigsenf
2–3 EL Rapsöl
1–2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Fisch
4 Fischfilets, z.B. Zander oder Forelle,
ohne Haut, je ca. 150 g
½ EL Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone, in Spalten
Koriander oder Petersilie zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 337 , Fett 10g , Kohlenhydrate 28g , Eiweiss 32g



© le menu

Zubereitung

- 1 Kartoffeln: Kartoffeln salzen, auf dem Dampfkorbchen weich dämpfen.
- 2 Ingwer-Marinade: Alle Zutaten gut verrühren, würzen. Die Marinade über die Kartoffeln verteilen, sorgfältig mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen.
- 3 Fisch: Fischfilets in der heissen Bratbutter braten, würzen und auf die Kartoffeln legen, mit Zitronenspalten und Kräutern garnieren.

Tipp

Dazu passt ein bunter Salat oder gedämpftes Gemüse.