



Fisch-Labskaus

(Stampfkartoffeln mit gedämpftem Fisch)

Zutaten

700 g Dorschfilet
700 g geschälte mehligte Kartoffeln
70 g Butter
50 ml Sahne
2 EL Röstzwiebeln
2 TL mittelscharfer Senf
FUCHS Tafelsalz mit Meersalz
FUCHS Muskatnuss gemahlen
FUCHS Bratfisch Würzmischung
½ Beutel Kochfisch-Gewürz



Zubereitung

Die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Die Kartoffeln aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Dorschfilet in 4-6 Stücke schneiden, mit Bratfisch Würzmischung würzen und mit Senf einstreichen. Etwa 1 Liter Wasser in einen Dämpfer geben, das Kochfisch-Gewürz zugeben und aufkochen. Den Dorsch in den Siebeinsatz legen und über den Dampf hängen. Den Topf verschließen und den Fisch etwa 6-8 Minuten dämpfen.

Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Butter und Sahne untermischen. Mit Muskatnuss verfeinern. Gedämpften Dorsch ebenfalls mit der Gabel zerkleinern und unter die Kartoffeln mischen.

Nährwerte pro Portion (bei 4 Portionen insgesamt):

Energiegehalt: 431 kcal
Eiweiß: 34,7 g
Kohlenhydrate: 27,1 g
Fett: 20 g
Ballaststoffe: 2,2 g

Serviervorschlag:

Das Fisch-Labskaus auf Teller anrichten, mit Röstzwiebeln bestreuen und mit Kresse garnieren.