

# Fisch-Filet, Mais-Brotkruste, Kartoffel-Püree, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch mit Kruste:**

2 Bacalhau-Filets	1 Maisbrot, vom Vortag	3 Knoblauchzehen
1 EL Milch	Olivenöl	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für den Spinat:**

200 g frischer Spinat	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
20 g Pinienkerne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 EL Granatapfelkerne	Olivenöl
--------------------------------------	-----------------------	----------

**Für den Fisch mit Kruste:**

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch auf Gräten prüfen und gegebenenfalls entfernen, rechteckig schneiden und im Wasser mit einem Schuss Milch zusammen mit Lorbeer und zwei ganzen Knoblauchzehen pochieren. Wasser eine Minute kochen lassen und 4-6 Minuten im Wasser nachziehen lassen.

Brot im Zerkleinerer zerbröseln, letzte Knoblauchzehe abziehen, sehr fein hacken und mit Olivenöl gut beträufeln. Fischhaut abziehen. Kruste auf dem Fischfilet kompakt auftragen und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad fertig garen bis sie goldbraun ist. Es dauert 15 Minuten.

**Für das Kartoffelpüree:**

Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden und im gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und wenn möglich ausdampfen lassen. Nun stampfen, eine gute Flocke Butter und warme Milch hinzufügen. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Spinat:**

Knoblauch abziehen, hobeln und in Olivenöl anbraten bis er etwas Farbe annimmt. Spinat waschen, sehr gut trocknen und sautieren, bis die Flüssigkeit verdunstet (nicht ganz zusammenfallen lassen).

Mit Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne rösten und dazu geben.

**Für die Garnitur:**

Petersilienblätter abzupfen. Petersilie und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden. Gericht mit Olivenöl beträufeln.

Sara Bulwahn am 24. März 2025