



**Julian Mittler**

## **Fischstäbchen vom Seelachs mit Rahmspinat, Spiegelei und Rote-Bete-Kartoffelpüree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fischstäbchen:**

500 g Seelachsfilet ohne Haut  
200 g Paprika-Tortillachips  
2 Eier  
25 g Mehl  
50 ml Rapsöl

Die Tortillachips in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Mehl und Tortillabrösel auf zwei Teller geben, die Eier verquirlen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Seelachs waschen und trockentupfen. In ca. 3 cm breite Streifen schneiden und zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Tortilla-Bröseln panieren.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

### **Für das Rote-Bete-Kartoffel-Püree:**

200 g mehligkochende Kartoffeln  
2 Knollen Rote Bete, roh  
200 ml Milch  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln und die rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, ins Salzwasser geben. Die Milch in einem Topf erhitzen.

Nachdem die Kartoffeln und rote Bete gar sind, diese in eine Kartoffelpresse geben und mit der warmen Milch zu einem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Für den Rahmspinat:**

500 g frischer Babyspinat  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Sahne  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Etwas Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Topf glasig braten.

Den Spinat waschen, zerkleinern und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Den Spinat nur kurz dünsten, mit Sahne ablöschen. Die restliche Butter dazugeben und vermengen. Mit Salz abschmecken.

### **Für das Spiegelei:**

1 Ei  
Salz, aus der Mühle  
Rapsöl, zum Braten

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Ei hineingeben und braten, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch weich ist. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.