



Zutaten für 2 Personen

400 g Kartoffeln
350 g Rosenkohl
etwas Natron
1 Prise Zucker
400 g Rotbarsch
1/2 Zitrone
etwas Mehl
2 Tomaten
1 Schalotte
100 g Butter
warme Milch
Muskatnuss
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl



Rotbarsch mit Rosenkohl und Kartoffelstampf

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen, stampfen und mit 30 g Butter und warmer Milch verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf noch etwas nachsalzen.

Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Wasser aufstellen, salzen, eine Prise Natron und Zucker hinzufügen und den Rosenkohl ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl abgießen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Die restliche Butter (70 g) in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Rosenkohl und Tomatenwürfel hineingeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarsch waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rotbarsch darin von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronensaft leicht beträufeln.

Kartoffelstampf und Rosenkohl auf vorgewärmte Teller geben. Den Rotbarsch dazu servieren.