

Hering mit Bratkartoffeln und Rote-Bete-Schmand

Zutaten für 2 Personen

Für den Hering:

- 3 Heringe à 150 g (küchenfertig, entschuppt)
- 2 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- Butter

Für die Bratkartoffeln:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 100 ml süße Sahne
- Olivenöl
- Salz

Für den Rote-Bete-Schmand:

- 200 g frische Rote Bete
- 1 kleiner, saurer Apfel
- ½ Zwiebel
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Zitrone (Saft)
- 200 ml saure Sahne
- 1 TL Tabasco
- 2 EL rotes, mildes Balsamicoessig
- Olivenöl
- Salz

Für die Garnitur:

- 1 Zweig Dill
- 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung:

Den Fisch filetieren. Mehl und Semmelbrösel mischen. Die Filets in der Mehl-Brösel-Mischung wenden und in Butter in einer Pfanne von jeder Seite für 1 Minute braten.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in eine heiße Pfanne mit dem Olivenöl geben. Gelegentlich wenden. Sind die Würfel von allen Seiten gold-braun, die Sahne zugeben, gut mischen und die Sahne völlig verkochen lassen. Mit Salz würzen. Die Würfel sind fertig, wenn sich außen eine schöne Kruste gebildet hat und der Kern weich ist.

Für den Schmand die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl zusammen mit den Fenchelsamen glasig dünsten. Rote Bete und Apfel fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Etwas köcheln lassen. Ist die Rote Bete weich, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne vermengen und mit Salz, Balsamico und Zitrone abschmecken.

Zitronensaft mit Tabasco vermengen.

Kartoffeln, Rote Bete-Schmand und den Fisch auf Tellern anrichten. Den Fisch mit etwas Zitronensaft-Tabasco beträufeln und mit gehacktem Dill und grobem Meersalz bestreuen.

Rezept: Heinrich Herwig

Quelle: Die Küchenschlacht vom 22. März 2017

Episode: Skandinavische Küche