

## Fisch auf Lauchkartoffeln mit Pumpernickel-Knusper

Fisch ist immer leicht und bekömmlich, in jedem Fall schnell zubereitet, ideal also für unsere Zwecke heute. Dieses Gericht hat ungefähr 350 kcal pro Person.



### Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ½ TL gemahlener Bockshornklee (Curry oder Raz el Hanout)
- 300 g Fischfilet (z.B. Nordmeerforelle oder Kabeljau)
- 2 EL Brühe

### Zutaten für den Knusper:

- 1-2 Scheiben Pumpernickel oder Schwarzbrot
- 1 TL Butter
- 2-3 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel von einem knappen Zentimeter schneiden. Lauch putzen, welke und beschädigte Außenblätter entfernen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln in einer flachen Kasserolle in der heißen Butter andünsten, dabei kräftig würzen. Brühe dazugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 20 Minuten weich dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen.
- Das Fischfilet in zwei Portionsstücke schneiden, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Für die letzten 2 bis 3 Minuten auf das Lauchbett im Topf legen und zugedeckt glasig dünsten, dabei einmal wenden.
- In der Zwischenzeit das Brot grob zerkrümeln (Schwarzbrot muss man in kleine Würfel schneiden, weil es sich nicht so gleichmäßig krümeln lässt). In einer Pfanne in der Butter knusprig rösten. Zum Schluss die Kräuter abzupfen, fein hacken und damit vermischen.
- Fisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Knusper bestreuen.

**Getränk:** Dazu kann man sich ohne Weiteres ein Glas trockenen Weißwein gönnen (0,1 l), der mit knapp 80 kcal daherkommt.