

Fischfilet

AUF MANGOLD UND KARTOFFELN (AUFLAUF)

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
500 g	frischer Mangold
2 – 3	Tomaten
500 g	Kabeljaufilet, Seelachsfilet oder Lachs
2 EL	Zitronensaft
200 g	Sahne
150 g	geriebener Käse

gekörnte Gemüsebrühe
Steinsalz, Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale kochen. Mangold waschen und putzen. Stiele in Stücke schneiden. Blätter in Streifen schneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zunächst Stielstücke 3 Minuten allein blanchieren. Dann Mangoldblätter zugeben und alles weitere 3 Minuten blanchieren. Mangold in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Strunk entfernen. Fischfilet in etwas größere Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Sahne und Käse mischen, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, etwas Steinsalz und Pfeffer zufügen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Eine hitzebeständige Form mit Olivenöl bestreichen.

Kartoffelscheiben einschichten. Die Hälfte der Käsesahne darüber geben. Mangold auf den Kartoffeln verteilen. Fischstücke auf dem Mangold verteilen. Toma-

tenscheiben auf den Fisch legen. Zum Schluss restliche Käsesahne über den Auflauf gießen.

Bei 200°C ca. 20 – 30 Minuten backen.

Dies ist ein Rezept nach Saisonkalender!

Der Mangold hat von Juni bis September Hochsaison. Die Kartoffelsaison beginnt mit den ersten Frühkartoffeln im Mai. Die Tomatensaison beginnt im Mai und hat ihren Höhepunkt im Juni und Juli.

Fisch – säurebildend und dennoch gesund. Fisch zählt zu den Säurebildnern, weil er tierischen Ursprungs ist. Der große Anteil an basischen Kartoffeln und Gemüse gleicht die Säurebildung aber aus!

Gutes Gelingen und guten Appetit!