

## Skrei mit Süßkartoffel-Stampf

### Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 dicke (100-120g) Filets vom Skrei
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter
- etwas Olivenöl
- Meersalz

Die Kräuter fein hacken. Die Fischfilets waschen, trocknen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze darin braten. Dabei die Kräuterzweige und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Die Filets nicht komplett durchgaren. Sie sollten im Kern noch etwas glasig und saftig sein.

### Zutaten für die Süßkartoffeln:

- 600 g geschälte Süßkartoffeln
- 3-4 EL Milch
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Oregano
- Salz
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- etwas Muskat
- etwas Chilipulver

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 bis 30 Minuten weich kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln zurück in den Topf geben und grob stampfen.

Ingwer reiben und etwas Zitronenschale abziehen und fein hacken. Beides zum Stampf geben, außerdem Muskat, Chilipulver, 1 EL Rapsöl, Milch und Salz hinzufügen und alles verrühren. Falls die Konsistenz noch zu fest ist, einfach das aufgefangene Kochwasser dazugeben, bis der Stampf locker und cremig ist.

### Anrichten:

Den Süßkartoffelstampf auf Teller geben und mit den Kräutern bestreuen. Darauf die Fischfilets legen und mit etwas Bratensud beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 01.02.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)