

# Wolfsbarschfilet mit Kartoffelstampf

## Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Wolfsbarschfilet
- 700 g Kartoffeln
- Salz
- 100 ml Milch
- 20 g Butter
- Muskatnuss
- Sonnenblumenöl
- oder: Butterschmalz
- (Zitronen-) Pfeffer
- 20 Stangen Queller

Wolfsbarsch filetieren, mit kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen und portionieren.

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In einen großen Topf geben, mit Wasser aufgießen, etwas Salz dazugeben und aufkochen. 20-25 Minuten garen, dann die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Milch und Butter dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke auf der Haut darin braten. Mit Salz und Zitronen-Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Butter in die Pfanne geben, die Filets auf die Fleischseite drehen und ganz kurz braten.

Sofort anrichten, etwas Bratfett über den Kartoffelstampf geben und mit Queller garnieren. Dazu passt ein trockener Weißwein.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 14.10.2023

Koch/Köchin: Heinz Galling

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