Seehecht mit Mangold Erdäpfel

Der Seehecht mit Mangold Erdäpfel ist ein schnelles Fischgericht und nicht nur für Vegetarier geeignet.

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

2 Stk.	Seehecht Filet (frisch oder TK)
3 Stk.	Knoblauch
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
200 g	Mangold
10 Stk.	Erdäpfel (klein)

Zubereitung

1. Für den **Seehecht mit Mangold Erdäpfel** die Seehecht Filets mit Zitronensaft beträufeln, Salzen und Pfeffern und 2 abgeschälte Knoblauch Zehen darüber pressen. Danach den Fisch 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Mangold Erdäpfel einen Kochtopf mit reichlich Salzwasser erhitzen und die Erdäpfeln weich kochen. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. In einem zweiten Kochtopf Salzwasser zum Kochen bringen und den Mangold darin kurz 3 Minuten blanchieren. Salzwasser abgießen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne die geschälten kleinen Erdäpfel mit Olivenöl erhitzen. Mangold und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Olivenöl erhitzen (nicht zu heiß werden lassen) und die Seehecht Filets kurz beidseitig einige Minuten braten. Die Fischfilets mit dem Mangold Erdäpfeln auf einen Teller anrichten und eventuell mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Tipp

Die Mangold Erdäpfel sind auch als vegetarisches Gericht mit einem frischen Salat zu empfehlen.