



Fischfilet mit Zucchini und Kartoffelhaube



Für 4 Personen: 451 g pro Portion - 1,80 kg Gesamtmenge

Ein Rezept von Michael Wöß

Zutaten:

- 600 g Fischfilet
- 400 g mehlig Kartoffel
- Salz
- 1 EL Butter
- 3 EL Rapsöl
- Muskat
- 3 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 400 g Zucchini
- schwarzer Pfeffer
- frischer Dill



(Quelle: Foto: Abt. Gesundheit)

Zubereitung:

- Kartoffel dämpfen und mit der Butter durch eine Presse drücken.
- Eier trennen
- Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen.
- Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Dill und Rapsöl würzen. Zucchini in eine Auflaufform legen. Fischfilet würzen und auf die Zucchini legen.
- Das Eiweiß schlagen und unter das Püree heben. Das Püree über die Zucchini – Fisch – Schicht verteilen und dann bei 160 Grad C ca. 30 min. backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
411 kcal	15,5 g	17,9 g	48,6 g	3,41 g