

Fisch auf Apfelbett

Zutaten

1 Zwiebel
 1 Stange Lauch
 1 Sellerie
 1 Möhre
 1 Lorbeerblatt
 6 Pfefferkörner
 1 TL Salz
 1/8 l Essig
 ca. 1,5 l Wasser
 1 kg Fischfilet
 Seelachs, Kabeljau,
 Rotbarsch

1 kg Äpfel
 Saft 1 Zitrone
 1 Prise Zucker
 100 g süße Sahne
 1 Ei
 1/8 l Öl
 1 El Tomatenmark
 1 El Tomatenketchup
 1 geriebene Zwiebel
 1 El Zitronensaft
 Salz
 Zucker
 Petersilie
 Gewürzgurke

Alles schälen oder putzen und waschen.
 Zusammen in einen großen Topf füllen.
 Im Wasser 10 min. kochen lassen.
 Dann den Fisch in den Sud einlegen und 10-15
 min bei milder Hitze garziehen lassen, dann mit
 einer Schaumkelle den Fisch entnehmen und
 diesen erkalten lassen. Danach den Fisch zerflü-
 cken.

Die Äpfel mit der Küchenmaschine raspeln und
 mit dem Gegarten vermischen. Den Inhalt in eine
 Auflaufform geben. Auf die Äpfel das zerflückte
 Fischfleisch schichten.

Mit dem Ei und 1/8 l Öl eine Maionaise herstellen
 und mit den genannten Gewürzen pikant ab-
 schmecken.

Die Myonaise auf den Fisch gießen, verstreichen
 und garnieren.

Dazu passt sowohl Jasmin als auch Basmati
 Reis.

Oder mit Pellkartoffel oder Brot zu einer leichten
 Mahlzeit ergänzen.

Rezept für 6-8 Personen

Energiegehalt: 1.628 kJ / 388 kcal
 Eiweiß: 25 g
 Fett: 20 g
 Kohlenhydrate: 24 g
 pro Person

BIO-OBSTHOF
JOHANNES NACHTWEY
BONNER STRASSE 100
53501 GELSDORF

TEL 02225-2446
FAX 02225-948275
INFO@OBSTHOF-NACHTWEY.DE
WWW.OBSTHOF-NACHTWEY.DE