



DORSCHFILET AUF MANGOLDBETT

Zutaten (2 Portionen)

- 280 g Dorschfilet
- 700 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 70 g Crème Fraîche
- etwas Butter



Zubereitung

Den gewaschenen Mangold mit einem großen Küchenmesser klein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Butter andünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die gehackten Mangold-Stiele hinzugeben und für weitere 5 Minuten dünsten. In einer zweiten Pfanne das Dorschfilet in 1 EL Butter je Seite ca drei Minuten braten. Etwas Wasser mit Zitronensaft vermischen und damit das Gemüse ablöschen. Die gehackten Mangold-Blätter und Creme Fraîche hinzugeben und kurz weitergaren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit dem Dorschfilet servieren.

Rezeptvariation

Einen Teil des Wassers zum Ablöschen durch Weißwein ersetzen.

gesund & aktiv informiert

Mangold ist botanisch mit der Roten Bete und der Zuckerrübe verwandt, wird aber meist wie Spinat verarbeitet und enthält besonders viel Kalium und Kalzium.

