

Mandelfisch mit Kräuterquark

Zutaten

Zubereiten: 30 Minuten

Für 4 Personen

Kräuterquark:

1 kg Halbfettquark

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

4-6 EL frische oder getrocknete Kräuter,
z.B. Bärlauch, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

abgeriebene Zitronenschale

Gemüse:

1 kg Rüebli, gerüstet, in Stücke
geschnitten

Mandelfisch:

75 g Mandelblättchen oder -splitter

8 Fischfilets, ca. 600 g, z.B. Saibling

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

Bratbutter oder Bratcrème



Zubereitung

1. Quark: Alle Zutaten verrühren.
2. Gemüse: Rüebli im Siebeinsatz im Wasserdampf leicht knackig garen.
3. Mandelfisch: Mandelblättchen in der Bratpfanne rösten, beiseite stellen. Fisch würzen, mit wenig Mehl bestäuben. In der heissen Bratbutter beidseitig insgesamt 3-5 Minuten braten.
4. Fisch auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen bestreuen. Gemüse und Kräuterquark dazu anrichten.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 637 Kalorien, 59 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 33 g Fett.

