



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904

Mobil: 0157 741 098 79

E-Mail : info@fisch-koppenhofer.de

REZEPTSAMMLUNG

Piratenspieß mit Sesamkartoffeln und Quark-Dipp

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Seesamkartoffel:

600g Kartoffel
3 EL Sesam
1 EL Olivenöl
Salz

Quark-Dipp:

500g Magerquark
150g Creme fraiche
5 EL Milch
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
Salz

Fischspieße:

600g Steinbeißerfilet od.
Seeteufel-Tunfischfilet
Salz
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 unbehandelte Zitrone

So wird's gemacht:

1. Kartoffel waschen, schälen und je nach Größe längs vierteln. Anschließend auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln, mit Sesam und Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 grad ca. 30 min goldbraun backen.
2. Für den Dipp Quark, Creme fraiche und Milch in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durchpressen. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch und Basilikum zufügen und den Dipp mit etwas Salz abschmecken.
3. Fischfilet waschen trocken tupfen. Mit etwas Salz bestreuen und auf Holzspieße stecken.
4. Für die Tomaten-Kräuterpaste Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Tomatenmark, abgeriebene Zitronenschale und Saft einer Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Restliches Olivenöl erhitzen und die Fischspieße rundherum ca.2 min. braten. Anschließend den Fisch vorsichtig mit der Tomaten-Kräuterpaste bestreichen und 1-2 min. weiterbraten. Spieße mit Sesamkartoffel und Quark Dipp servieren.

Guten Appetit!!