



## Fisch Rezepte

---

### Wittling gebacken mit Kartoffelstampf

(Zutaten für 4 Personen)

**für das Hauptgericht:**

4 Wittlingfilets à 200 g  
400 g Butter  
300 g Weizenmehl  
2 unbehandelte Zitronen, Salz, Pfeffer

**für die Marinade:**

450 g mehlig Kartoffeln  
30 g Butter  
Salz, Muskat  
125 ml Milch

### Zubereitung

1. **den Kartoffelsalat anrichten:**
2. Die Kartoffeln schälen und halbieren.
3. Die Kartoffeln in einen Topf legen, mit Wasser komplett bedecken, salzen.
4. Nun das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
5. Das Wasser danach abschütten und die Kartoffeln zusammen mit ca. 30 g Butter, etwas Muskat und etwas Milch zerstampfen.
6. Sollte das Püree zu fest sein, noch Milch unterrühren. Das Püree warm stellen.
7. **das Hauptgericht:**
8. Die Wittlingfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
9. Jetzt die Wittlingfilets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Wittlingfilets nun in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.
11. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wittlingfilets von jeder Seite ca. 3-4 Minuten lang goldgelb braten.
12. Die Wittlingfilets auf einem warmen Teller mit dem Kartoffelstampf anrichten.

### Hinweis:

Der Wittling besitzt ein festes, weißes Fleisch. Es eignet sich zum Grillen, Braten, Schmoren oder zum Pochieren.