

Hier und heute



„Muhrejubbel“: Möhren und Kartoffel-Stampf mit knusprigen Fischstäbchen

Alexander Wulf macht einen echten Klassiker mit Möhren: „Muhrejubbel“ ist noch dazu typisch fürs Rheinland. Unser Sternekoch serviert den Möhren-Kartoffel-Stampf mit selbstgemachten knusprigen Fischstäbchen.

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Zutaten für das Möhrengemüse „Muhrejubbel“

- 500 g Kartoffeln geschält und in gleich große Würfel geschnitten
- 500 g Karotten geschält und in gleich große Würfel geschnitten
- 4 Schalotten in feine Würfel geschnitten
- 80 g Butter oder Gänseschmalz
- 500 ml Geflügel Fond
- 2 EL Liebstöckel, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer
- Topping
- 3 EL Crème fraîche
- 1 TL Senf

Zutaten für die Fischstäbchen

(für 2 Portionen)

- 300 Gramm Kabeljau Filet ohne Haut
- 500 ml Wasser
- 50 g Salz
- 200 g Panko
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- Butterschmalz zum Ausbacken weil es besser schmeckt (Sonnenblumenöl geht aber auch)

Zubereitung

Die Schalotten in der Butter anschwitzen, Karotten und Kartoffeln dazugeben, mit dem Fond aufgießen und solange kochen, bis alles gar ist. Anschließend mit einem Stampfer zerkleinern, mit dem Liebstöckel verfeinern und ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Fisch ca. 30 Minuten in Salzwasser einlegen. Anschließend herausnehmen, in gleich große Stifte schneiden, abtropfen. Im Mehl wenden, dann durch das geschlagene Ei ziehen und zum Schluss ins Panko geben. Im Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Alles zusammen anrichten.