



Ofenkartoffel mit Matjes

Eine herrlich moderne Interpretation des norddeutschen Klassikers: Saftige Ofenkartoffeln treffen auf zarten Matjes, der in einer spritzigen, selbstgemachten Zitronenvinaigrette mariniert wird. Begleitet von einem samtig-fluffigen Blumenkohlpuée-Schaum und dem überraschenden Crunch von gerösteten Erdnüssen entsteht ein echtes Geschmackserlebnis. Perfekt für den Aschermittwoch, den Karfreitag oder einfach als frisches Feierabendgericht!

Kochutensilien

- Pfanne
- Backblech

Zutaten

Für die Kartoffeln & den Fisch:

- 2 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 3 Matjesfilets (frisch, vom Fischhändler deines Vertrauens)
- Etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer (für die Kartoffeln)

Für die Zitronenvinaigrette:

- 3–4 EL Zitronenöl (am besten selbst angesetzt)
- 1/2 TL Senf (mittelscharf)
- 1/2 TL Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl-Schaum & das Finish:

- 1/2 Blumenkohl (in kleine Röschen zerteilt)
- 200 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Handvoll Erdnüsse (ungesalzen)
- 2 Zweige frischer Dill



Zubereitung

Die Kartoffeln vorbereiten & backen: Die Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel rundherum mehrfach einstechen. Jeweils in ein Stück Alufolie setzen, mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Fest einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze je nach Größe für ca. 60 Minuten weich backen.

Matjes marinieren: Die Matjesfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette Senf, Honig, Zitronenöl sowie Salz und Pfeffer in einen Dressing Shaker geben und kräftig schütteln. Die Sauce über den Fisch gießen, gut vermengen und abgedeckt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Fluffiges Blumenkohlpuree zaubern: Die Blumenkohlrischen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, bis sie bissfest sind. Das Wasser abgießen und den Blumenkohl zurück in den warmen Topf geben. Die Butter hinzufügen und etwas frische Muskatnuss darüber reiben. Die Sahne dazu gießen und alles kurz erhitzen. Nun mit dem Pürierstab so lange cremig zerkleinern und aufschlagen, bis eine herrlich fluffige, schaumige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer final abschmecken.

Der Crunch-Effekt: Die Erdnüsse in einer fettfreien Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und mit einem großen Messer grob hacken.

Anrichten: Die heißen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach tief einschneiden und leicht aufbrechen. Die marinierten Matjesstücke großzügig hineingeben und den warmen Blumenkohlpureeschaum als Haube *on Top* setzen. Mit den gehackten Erdnüssen und frisch gezupftem Dill garnieren. Zum Schluss noch ein paar Tropfen der restlichen Zitronenvinaigrette dekorativ auf den Teller träufeln. Genießen!