

## Ausklang am Aschermittwoch: Räucherfisch mit Pak Choi, Kartoffeln und Kressequark



### Ausklang am Aschermittwoch

Nach den närrischen Tagen ist am Aschermittwoch Erholung für Geist und Magen angesagt. Dennoch muss man nicht zwangsläufig auf Genuss verzichten. Da traditionell am Aschermittwoch Fisch serviert wird, haben wir uns auch für ein raffiniertes und einfaches Fischgericht entschieden.

Dabei wird heimischer Räucherfisch mit Kartoffeln und knackigem Kohl (Pak Choi) kombiniert. Eine erfrischend würziger Kressequark vollendet das Gericht. So lässt sich der Aschermittwoch genussvoll und besinnlich angehen.

Anbei unser köstliches Rezept für **"Räucherfisch mit Pak Choi, Kartoffeln und Kressequark"**:

### Zutaten

- 400 g Räucherfisch (z.B. Schwarzwaldforelle, Goldforelle, Saibling oder Lachsforelle)
- 500 g Pak Choi
- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

- 250 g Quark
- 100 g Sahne-Meerrettich
- 1 Kistchen Kresse
- Öl zum Braten
- 1-2 EL Suppenwürze oder Sojasauce
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft oder Essig

## **Zubereitung**

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser weichkochen, abgießen und pellen.

Anschließend die Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Quark mit Sahne-Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse unter den Quark mischen.

Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz würzen. Sobald die Unterseite goldbraun ist, das Gemüse wenden, pfeffern und mit 1-2 EL Suppenwürze oder Sojasauce würzen. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten braten.

Pfanne beiseitestellen, den Räucherfisch in Portionen schneiden und auf den Pak Choi in die Pfanne legen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Nochmal Deckel aufsetzen und den Fisch in Restwärme 2-3 Minuten anwärmen lassen.

Dann alles auf Teller verteilen, mit Kartoffeln und Kresse-Quark servieren.