Rezept

Knusper-Fisch mit Röstkartoffeln

Ein Rezept von Knusper-Fisch mit Röstkartoffeln, am 28.04.2024

Zutaten

800 g	gegarte kleine Pellkartoffeln (aus festkochenden Kartoffeln)
	Salz
1	Ei (Größe L)
	6-8 EL Semmelbrösel
3 EL	Öl
400 g	Kabeljaufilet
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
2 EL	Mehl
1 EL	Butter
1	Bio-Zitrone zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 2 große Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen und quer halbieren. Den Fisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen (ca. 3 × 8 cm) schneiden. Die Stäbchen mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

2. Das Ei in einem tiefen Teller mit je 2-3 Prisen Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller streuen, die Semmelbrösel auf einen zweiten flachen Teller geben.

3. Die Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze in 10-12 Min. goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden.

4. Die Fischstäbchen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. 2 EL Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin in 6-8 Min. rundum knusprig braun braten.

5. Die Zitrone vierteln. Den Knusper-Fisch mit den Zitronenspalten und den Röstkartoffeln servieren.