

## Rezept

# Backfisch mit Blitzremoulade

Ein Rezept von Backfisch mit Blitzremoulade, am 13.10.2024

## Zutaten

je 100 g Mayonnaise und Magerquark	<b>2 EL</b> Senf
<b>3</b> kleine Gewürzgurken	<b>2</b> Sardellenfilets (in Salzlake)
<b>2 EL</b> Kapern	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
<b>4</b> festfleischige Fischfilets (à ca. 200 g; z. B. Seelachs, Rotbarsch oder Tilapia)	<b>5 EL</b> Mehl
<b>150 g</b> Semmelbrösel	<b>2</b> Eier
	Butterschmalz zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Für die Remoulade Mayonnaise und Quark mit 1 TL Senf verrühren. Die Gurken klein würfeln. Sardellenfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und mit den Kapern fein hacken. Die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln mit dem Grün in feine Ringe, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles unter die Quark-Mayonnaise heben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Den Fisch kalt abwaschen, trocken tupfen und beidseitig mit dem übrigen Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel in einen dritten Teller geben. Die Filets nacheinander erst im Mehl wenden (überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln), dann durch die Eier ziehen und zuletzt in die Brösel drücken.
3. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. braten, bis er goldgelb und knusprig ist. Mit der Remoulade und eventuell Zitronenspalten zum Beträufeln servieren. Fein dazu: Salz- oder Pellkartoffeln oder Kartoffelsalat.