

Rezept

Backfisch mit Gnocchi-Salat

Ein Rezept von Backfisch mit Gnocchi-Salat, am 08.12.2025

Zutaten

Für den Fisch:

2	Eigelb	100 ml	Milch
60 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure	1 TL	Zitronensaft
120 g	Mehl	1 TL	Backpulver
500 g	Kabeljaufilet		Salz
	Pfeffer		Öl zum Ausbacken (ca. 400 ml)

Für den Salat:

500 g	frische Gnocchi (aus dem Kühlregal)	1	kleine Salatgurke (ca. 300 g)
1 Bund	Radieschen	50 g	Rucola
100 g	Crème fraîche	50 g	Buttermilch
1 Bund	Schnittlauch		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 17 g F, 34 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Eigelbe mit ¾ TL Salz, Milch, Mineralwasser und Zitronensaft verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und gut unterrühren. Zum Quellen kurz stehen lassen.
2. Inzwischen für den Salat die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Gurke und die Radieschen waschen und putzen. Die Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken, dabei harte Stiele entfernen.
3. Für das Dressing Crème fraîche mit Buttermilch glatt rühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Gnocchi abgießen, kurz abkühlen lassen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten unters Dressing mischen.
4. Den Fisch in 5-6 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem weiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Sobald es heiß genug ist, die Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und in 3-4 Min. goldbraun ausbacken. Dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.