

Rezept

Backfisch mit Remouladensauce

Ein Rezept von Backfisch mit Remouladensauce, am 27.04.2024

Zutaten

400 g Fischfilet	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Zitronensaft	3 EL Mehl
1 Ei (Größe M) Eier	80 g Semmelbrösel
neutrales Öl zum Ausbacken	1 Ei (Größe M)
1 Gewürzgurke (aus dem Glas)	1 EL Kapern (aus dem Glas)
2 EL Salatmayonnaise (23 % Fettgehalt)	2 EL Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Das Ei für die Remoulade anpieksen, in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen, in ca. 10 Min. hart kochen und abkühlen lassen.

2. Die Fischfilets kalt abwaschen und abtrocknen. Auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Das Mehl auf einen Teller geben. Das Ei mit 1 EL kaltem Wasser in einem tiefen Teller (oder einer flachen Schale) mit einer Gabel verquirlen. Die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben.

3. So viel Öl in eine Pfanne gießen, dass es ca. 1 cm hoch steht. Das Öl erhitzen und eine dicke Lage Küchenpapier bereitlegen. Die Fischstücke zuerst jeweils im Mehl wenden und den Überschuss abklopfen. Dann im Ei wenden, sodass jedes Stück rundherum mit Ei befeuchtet ist. Zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Um zu sehen, ob das Öl schon heiß genug ist, einen Holzkochlöffelstiel hineinhalten: Wenn daran sofort kleine Bläschen aufsteigen, können Sie die panierten Fischfilets einlegen. Bei mittlerer Hitze 3 Min. auf der einen Seite ausbacken, dann mit dem Pfannenwender wenden und in ca. 3 Min. fertig backen.

4. Inzwischen das Ei für die Remoulade pellen und fein hacken. Die Gewürzgurke und die Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren, Gewürzgurke, Kapern und gehacktes Ei unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Den Fisch in der Pfanne nicht vergessen und rechtzeitig wenden!)

5. Die Fischfilets herausheben und kurz auf das Küchenpapier legen, damit das überschüssige Bratfett aufgesaugt wird. Auf Teller geben und mit der Remoulade servieren. Dazu passt ein Salat.