Rezept

Fischfilets im Kartoffelkleid

Ein Rezept von Fischfilets im Kartoffelkleid, am 22.05.2025

Zutaten

4	dicke Fischfilets (à 160 g, z. B. Lachs, Steinbeißer oder Seelachs)
	Pfeffer
2 TL	Kartoffelmehl
2	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz
400 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Bund	gemischte Kräuter
1 EL	Kapern
2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln schälen, waschen und in möglichst dünne Scheiben hobeln. Gründlich mit dem Kartoffelmehl mischen. Die Hälfte davon schuppenartig dicht an dicht auf einer Seite der Fischfilets verteilen und andrücken.

2. Für die Sauce die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das welke Grün abschneiden. Die Kräuterblätter und die Frühlingszwiebeln mit den Kapern sehr fein hacken und mit 5 EL Öl und dem übrigen Zitronensaft mischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Butter und das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Währenddessen die jetzt oben liegende Seite der Fischfilets mit den übrigen Kartoffelscheiben belegen, diese andrücken. Die Filets vorsichtig wenden und weitere 4 Min. braten. Mit der Kräutersauce servieren.