

Rezept

Gebackenes Fischfilet mit Kartoffelsalat

Ein Rezept von Gebackenes Fischfilet mit Kartoffelsalat, am 08.06.2023

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln	1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz	2 EL Weißweinessig
3 EL Öl	4 EL Semmelbrösel
3 EL Mehl	1 Ei (Größe M)
1 EL Milch	300 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Scholle; frisch oder TK und aufgetaut)
Salz	Pfeffer
neutrales Öl zum Ausbacken	1/2 Bund Schnittlauch zum Bestreuen
1/2 Bio-Zitrone zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und halb zugedeckt in etwa 25 Min. weich kochen. Die Gemüsebrühe in 6 EL heißem Wasser auflösen, mit einer kräftigen Prise Salz, Essig und Öl verrühren. Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und noch warm pellen. In Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit der Marinade mischen und beiseitestellen.
2. Für den Fisch die Semmelbrösel auf einen Teller, das Mehl auf einen zweiten Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller mit der Milch verquirlen. Die Fischfilets kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Dann den Fisch durch das verschlagene Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Die Panade sanft andrücken.
3. 1 cm hoch Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die panierten Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten.
4. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat noch einmal abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.
5. Den Fisch aus der Pfanne heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Kartoffelsalat anrichten. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen, in Schnitze schneiden und die Fischfilets damit garnieren.