Rezept

Gebratene Fischfilets mit Wedges

Ein Rezept von Gebratene Fischfilets mit Wedges, am 20.04.2024

Zutaten

1 kg	festkochende Kartoffeln
	Salz
250 g	Naturjoghurt
	1/4 TL gemahlener Koriander
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
5 EL	Olivenöl
	1/2 Bio-Zitrone
2 TL	süßer Senf
4 Zweige	Thymian
700 g	Fischfilets (ganz nach Belieben mit oder ohne Haut; z. B. Rot- oder Meerbarben, Saibling, Seelachs oder Rotbarsch)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. Mit gut 3 EL Öl und Salz mischen und auf dem Blech verteilen. Kartoffeln im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis sie weich und knusprig sind. Dabei einbis zweimal gut durchrühren.

3. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenschale mit dem Joghurt mischen. Senf unterrühren und den Joghurt mit Salz und Koriander abschmecken.

4. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Zitronensaft, Thymian und Knoblauch mischen und auf dem Fisch verteilen.

5. Gut 5 Minuten bevor die Kartoffeln fertig sind, die Butter mit dem übrigen Öl in einer großen Pfanne (oder gleichzeitig in zwei Pfannen) erhitzen. Die Fischfilets salzen, pfeffern, in die Pfanne legen und pro Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit den Kartoffeln und dem Joghurt essen.