

Rezept

Gebratener Backfisch mit Gurkensalat

Ein Rezept von Gebratener Backfisch mit Gurkensalat, am 20.04.2024

Zutaten

4 Rotbarschfilets (je etwa 180 g)	Salz
Pfeffer	5 EL Zitronensaft
1 Salatgurke	150 g Sahnejoghurt
1/2 TL Zucker	1 EL Öl
1 Bund Dill	1 Bund krause Petersilie
5-6 EL Semmelbrösel	1 Ei
3 EL Mehl	3 EL Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt kühl stellen.

2. Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Aus dem Joghurt, dem restlichen Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce rühren und mit den Gurken vermischen. Den Dill waschen und trockenschütteln, fein schneiden und untermengen.

3. Die Petersilie nur verlesen (sie muss trocken sein), die Blätter abzupfen und fein hacken. Auf einem Teller mit den Semmelbröseln vermischen. Das Ei auf einem weiteren Teller verschlagen, Mehl auf einen dritten Teller geben.

4. Die Fischfilets zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Bröselmischung wenden. Die Panade gut festdrücken.

5. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite 5 Min. goldbraun braten. Den Gurkensalat dazu reichen.