

## Rezept

# Gebratenes Barschfilet mit Apfelsellerie

Ein Rezept von Gebratenes Barschfilet mit Apfelsellerie, am 12.09.2024

## Zutaten

<b>2</b> Barschfilets (à ca. 150 g)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> kleine Sellerieknolle (ca. 350 g)	<b>50 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> rotschaliger Apfel (z. B. Braeburn)	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> saure Sahne (10 % Fett)	<b>1-2 TL</b> geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
<b>1 EL</b> gehackte Walnüsse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 351 kcal

## Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.

---

2. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle dick schälen und in dünne, ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.

---

3. Die Selleriestifte hineingeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 4 Min. garen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen und das Gemüse bissfest ist.

---

4. Den Apfel heiß waschen, vierteln und Stiel, Blütenansatz und Kernhaus entfernen. Die Apfelviertel in schmale Spalten schneiden, unter den Sellerie heben und bei abgeschalteter Kochstelle im geschlossenen Topf weich werden lassen.

---

5. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten goldbraun braten.

---

6. Saure Sahne mit Meerrettich verrühren und mit dem Apfel-Sellerie vermischen. Auf zwei Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit Walnüssen bestreut servieren.