

Rezept

Knusper-Fisch mit Röstkartoffeln

Ein Rezept von Knusper-Fisch mit Röstkartoffeln, am 09.06.2026

Zutaten

800 g gegarte kleine Pellkartoffeln (aus festkochenden Kartoffeln)	400 g Kabeljaufilet
Salz	2 EL Zitronensaft
1 Ei (Größe L)	Pfeffer
6-8 EL Semmelbrösel	2 EL Mehl
3 EL Öl	1 EL Butter
	1 Bio-Zitrone zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 2 große Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen und quer halbieren. Den Fisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen (ca. 3 × 8 cm) schneiden. Die Stäbchen mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Das Ei in einem tiefen Teller mit je 2-3 Prisen Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller streuen, die Semmelbrösel auf einen zweiten flachen Teller geben.
3. Die Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze in 10-12 Min. goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden.
4. Die Fischstäbchen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. 2 EL Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin in 6-8 Min. rundum knusprig braun braten.
5. Die Zitrone vierteln. Den Knusper-Fisch mit den Zitronenspalten und den Röstkartoffeln servieren.