

Rezept

# Knusperfisch mit Erbsenpüree

Ein Rezept von Knusperfisch mit Erbsenpüree, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Püree

<b>500 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>250 g</b> TK-Erbesen	<b>150 ml</b> Milch
<b>1 EL</b> Butter	frisch geriebener Muskatnuss

### Für den Fisch

<b>400 g</b> Kabeljaufilet	<b>1 kleines Bund</b> Dill
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	<b>25 g</b> Pinienkerne
<b>25 g</b> Semmelbrösel	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 13 g F, 26 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. 5 Min. vor Ende der Garzeit die TK-Erbesen dazugeben und mitgaren.
2. Inzwischen für den Knusperfisch das Fischfilet trocken tupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Mit Semmelbröseln, Zitronenschale, Dill und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die Masse gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Den Fisch im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.
4. Kartoffel-Erbesen-Mix abgießen. Milch und Butter im Topf erhitzen. Kartoffel-Erbesen-Mix dazugeben und zerstampfen. Mit Salz und 1 Prise Muskat abschmecken. Den Knusperfisch mit dem Erbsenpüree servieren.