

Rezept

Knusperfisch mit Pastinaken-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Knusperfisch mit Pastinaken-Möhren-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Pekannüsse	1 Bund Petersilie
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	4 Rotbarschfilets (à ca. 125 g)
Salz	Pfeffer
2 EL feines Dinkel-Vollkornmehl	2 Eier (M)
300 g Pastinaken	300 g Möhren
1 Zwiebel	1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe	5 EL Öl
3 EL weißer Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Nüsse fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Nüsse, Hälfte der Petersilie und Zitronenschale in einem tiefen Teller vermischen. Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben, dann in den verquirlten Eiern wenden und mit der Nuss-Mischung panieren.
2. Pastinaken und Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel, Pastinaken und Möhren darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. dünsten, dabei mehrmals wenden.
3. Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Min. braten.
4. Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Fisch anrichten, übrige Petersilie aufstreuen.