

## Rezept

# Panierte Fisch-Nuggets mit Topinamburgemüse

Ein Rezept von Panierte Fisch-Nuggets mit Topinamburgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Topinambur	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Kabeljaufilet (ersatzweise Rotbarsch)	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Ei (M)
<b>40 g</b> Semmelbrösel	<b>1 EL</b> Sesam
<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>2 TL</b> süßer Senf
<b>50 g</b> Crème fraîche	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 24 g F, 32 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Die Topinamburen putzen, schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Topinamburen und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Das Kabeljaufilet mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 5 cm groß würfeln, salzen und pfeffern.
3. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Sesam auf einem Teller mischen. Die Fischstücke zweimal hintereinander zuerst im Ei, dann in der Sesam-Brösel-Mischung wenden und die Panade mit den Händen etwas andrücken.
4. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Fisch-Nuggets darin bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, bis die Sesam-Panade knusprig und der Fisch gar ist.
5. Währenddessen Senf und Crème fraîche zu den Topinamburen geben und rühren, bis sich die Crème fraîche aufgelöst hat. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Gemüse auf zwei Tellern anrichten und genießen.