Rezept

Panierte Fischfilets mit Kartoffel-Rucola-Salat

Ein Rezept von Panierte Fischfilets mit Kartoffel-Rucola-Salat, am 14.11.2026

Zutaten

800 g	kleine fest kochende Kartoffeln
	1/8 l heiße Gemüsebrühe
1 EL	mittelscharfer Senf
	Salz
4	Rotbarschfilets (je etwa 180 g)
3 EL	Mehl
100 g	Semmelbrösel
1	großes Bund Rucola
2 EL	Essig
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
2	Eier
3 EL	Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser zugedeckt in etwa 20 Min. weich kochen.

2. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln, grob hacken. Die Brühe mit Essig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mehl, leicht verquirlte Eier und Semmelbrösel je auf Tellern verteilen. Fischfilets erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.

4. Das Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Min. braten.

5. Inzwischen die Kartoffeln pellen und in feine Scheiben schneiden. Mit der Sauce und dem Rucola mischen und abschmecken. Zu den Fischfilets servieren.