

Rezept

Panierte Fischfilets mit Rosenkohl

Ein Rezept von Panierte Fischfilets mit Rosenkohl, am 15.12.2025

Zutaten

500 g	Rosenkohl	Salz
150 g	Endiviensalat	je 1 TL scharfer und süßer Senf
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft	1 EL frisch gepresster Orangensaft
	Pfeffer oder Chilipulver	4 EL geschmacksneutrales Öl
1/2 Kästchen	Gartenkresse	2 Scheiben Pumpernickel (120 g)
50 g	Semmelbrösel	1/2 Bio-Zitrone
50 g	Mehl	Salz
	Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2	Eier (M)	4 Fischfilets (ohne Haut, je etwa 180 g, z. B. Zander)
4 EL	Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die welken Blätter vom Rosenkohl abzupfen und die Stielenden abschneiden. Den Rosenkohl waschen und durch die Strünke vierteln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Rosenkohl darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen die Endiviensalatblätter auseinanderlösen, waschen und in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Salat zu dem Rosenkohl geben und nur kurz aufkochen. Gemüse in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
3. Für die Salatsauce beide Senfsorten mit Zitronen- und Orangensaft, Salz und Pfeffer oder Chilipulver mit einer Gabel verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit dem Rosenkohl und dem Endiviensalat mischen und abschmecken. Die Gartenkresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen.
4. Für den Fisch Pumpernickel in möglichst kleine Stücke krümeln und mit den Semmelbröseln in einem tiefen Teller mischen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Zitronenschale mit dem Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat in einem zweiten Teller mischen. Die Eier in einen dritten Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
5. Mit den Fingern über die Fischfilets streifen. Falls Gräten zu spüren sind: Mit einer Pinzette fassen und langsam aus dem Fischfleisch ziehen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen. Die Fischfilets erst im Mehl (überschüssiges Mehl gründlich abklopfen), dann in den Eiern und zum Schluss in der Pumpernickelmischung wenden. Die Filets in die Pfanne legen und im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Umdrehen und noch einmal so lang braten. Mit dem Rosenkohlsalat auf Teller verteilen.