

Rezept

Panierter Fisch mit Joghurt-Remoulade

Ein Rezept von Panierter Fisch mit Joghurt-Remoulade, am 21.07.2024

Zutaten

2 Eier	je 1 TL Kapern und Kapernsud
2 Cornichons	je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie
1 Hand voll Kerbel (nach Belieben)	1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Dijon-Senf	200 g Joghurt
ca. 1 EL Zitronensaft	600 g Rotbarschfilets
3-4 EL Mehl	100 g Semmelbrösel
2 Eier	1 EL Öl
Salz	Pfeffer
Öl zum Ausbacken	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce die Eier in 10-12 Min. hart kochen und in Eiswasser abkühlen lassen.
2. Inzwischen Kapern und Cornichons abtropfen lassen und sehr fein hacken. Kräuter waschen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie und Kerbel fein hacken.
3. Eier pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Öl und Senf zu einer Paste verrühren. Joghurt mit dem Schneebesen so lange unterrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kapern, Kapernsud, Cornichons und Kräuter unterrühren. Die Eiweiße sehr fein hacken und unterrühren. Die Remoulade mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.
4. Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in 4 Stücke schneiden. Mehl und Semmelbrösel auf zwei tiefe Teller geben. Eier in einem dritten Teller mit dem Öl verquirlen.
5. Zum Ausbacken Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstücke zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Fischstücke je nach Dicke in 4-6 Min. von jeder Seite goldbraun ausbacken. Den Fisch auf Küchenkrepp legen, entfetten und mit der Remoulade servieren.