

Rezept

Rotbarsch mit Tomaten und Pilz-Kartoffeln

Ein Rezept von Rotbarsch mit Tomaten und Pilz-Kartoffeln, am 24.02.2024

Zutaten

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	ca. 50 g Butter
ca. 20 g Mehl	400 ml Milch
600 g gegarte festkochende Kartoffeln (vom Vortag)	400 g Kräuterseitlinge
150 g Strauchtomaten	1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 Rotbarschfilets (à ca. 150 g)
einige Spritzer Zitronensaft	Mehl zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen, das Lorbeerblatt darauflegen und mit der Nelke feststecken. In einem Topf die Hälfte Butter zerlassen, das Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Milch dazugießen, dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die gespickte Schalotte hinzufügen und die Béchamelsauce bei schwacher Hitze ca. 20 Min. leicht köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
2. Inzwischen die Kartoffeln pellen und in grobe Würfel schneiden. Die Kräuterseitlinge putzen, trocken abreiben und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl und die restliche Butter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Die Kräuterseitlinge nach 3 Min. dazugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
4. Die Rotbarschfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets mit Salz würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht mit Mehl bestäuben. Das restliche Olivenöl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten und herausnehmen.
5. Die restliche Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Die Tomatenwürfel und die Hälfte der Petersilie hinzufügen und kurz in der Butter schwenken. Die gespickte Schalotte aus der Béchamelsauce entfernen, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Die gebratenen Kartoffelwürfel mit den Pilzen auf Teller verteilen, etwas Béchamelsauce darübergießen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Die Rotbarschfilets daneben anrichten und mit der Tomatenbutter beträufeln.