

Rezept

Rotbarsch mit Zwiebel-Kürbis-Gemüse

Ein Rezept von Rotbarsch mit Zwiebel-Kürbis-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

4 Rotbarschfilets (ersatzweise Seelachsfilets; je ca. 200 g)	Saft von 1 Zitrone
4 Knoblauchzehen	2 Gemüsezwiebeln (ca. 400 g)
3 Zweige frischer Rosmarin	800 g Kürbis (geputzt gewogen)
Salz	2 Eier
150 g Mehl	Pfeffer
8 EL Butterschmalz	150 g Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Min. marinieren.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Das Kürbisfleisch in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden (Step 1). Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und hacken.

3. Die Fischfilets trockentupfen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Fischfilets erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Panade etwas andrücken (Step 2). 6 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten (Step 3). Herausnehmen und warm stellen.

4. Während der Fisch brät, das restliche Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin 8-10 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zu den Fischfilets servieren.