

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Rotbarschfilet mit Knusperpanade zu Kartoffelbrei und Dillsauce

Tipp: Sie können auch andere festfleischige Fische wie z. B. Viktoriaseebarsch, rotes Welsfilet oder Steinbeißer für dieses Rezept verwenden.

Zutaten

- Eier
- Mehl
- Zitronensaft
- Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Rotbarschfilet oder -Loin
- ungesüßte Cornflakes
- 2,5 kg Kartoffeln vorw. festkochend
- Milch
- Butter
- Sahne
- Brühe
- Dill frisch oder gefroren
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin gemahlen

Zubereitung Kartoffelbrei

Kartoffelbrei: Kartoffeln schälen und kochen, bis sie gut durch sind. Anschließend die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen oder in der Schüssel klein stampfen. Eine halbe Tasse Milch erwärmen und dazu geben.

Einen halben Block zimmerwarme Butter in dicke Scheiben schneiden und nach und nach während des Rührens mit dem Handmixer zu den Kartoffeln dazugeben. Je nach gewünschter Cremigkeit mehr Butter hinzufügen. Zum Schluss den Kartoffelbrei mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer oder anderen gewünschten Gewürzen abschmecken.

Um den Brei warmzuhalten, ihn in einen kleineren erwärmten Topf füllen und in ein heißes Wasserbad in einen größeren Topf stellen, etwas Butter über das Püree geben und gelegentlich umrühren - so bleibt der Kartoffelbrei schön cremig und warm.

Zubereitung Rotbarsch

Hohe Pfanne mit Speiseöl halb hoch füllen und erhitzen. Nebenbei das Rotbarschfilet bei Bedarf entgräten, abwaschen und trockentupfen. Das Filet mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in mit Salz, Pfeffer und Rosmarin gewürztem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Das Filet in verquirlten Eiern wenden und kurz abtropfen lassen, danach die Filets in den zerkleinerten Cornflakes wenden und Überschüssiges abklopfen.

Die Filets in das heiße Öl geben und ca. 2 bis 3 Minuten pro Seite frittieren.

Zubereitung Dillsauce

Die Hälfte des gehackten Dills in geschmolzener Butter andünsten. Mehl zum Binden hinzugeben und alles gut durchrühren. Brühe unter Rühren zugießen und aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Ein Eigelb mit Sahne verquirlen. Die Sauce von der Kochstelle nehmen und die Eigelb-Sahne-Mischung hineinrühren. Sauce jetzt nicht mehr kochen. Den restlichen Dill dazugeben und heiß servieren.

Alles zusammen hübsch auf Tellern anrichten und servieren. Wir wünschen

Guten Appetit!