Rotbarschfilet mit Mandelpanade

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 120ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 2-3 EL Weißwein-Essig
- » 1 EL Senf
- » 4 EL Öl
- » 1 Bd. Radieschen
- » 100g geh. Mandeln
- » 150g Semmelmehl
- » 40g Mehl
- » Cayennepfeffer
- » 1 Ei(er)
- » 4 EL Milch
- » 4 Rotbarschfilet(s)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20min garen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Brühe aufkochen und die Zwiebel darin 3min garen. Essig und Senf unterrühren, Salzen, pfeffern. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.

2. Kartoffeln abgießen, pellen und in 1/2cm dünne Scheiben schneiden. Sofort in die Brühe geben. Radieschen putzen, waschen, in Spalten teilen, zu den Kartoffeln geben. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Mandeln und Brösel mischen. Mehl mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Ei mit Milch verquirlen.

3. Filets abbrausen, trockentupfen. Im Mehl, dann in Ei und Mandelbröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, im Ofen ca. 15min backen. Mit Salat servieren. Evtl. mit Schnittlauchröllchen, Kresse garnieren.

Nährwerte: 720kcal/E47g/F33g/KH55g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005 Rezept-Nr: 1486

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke