# Rotbarschfilet mit Erdnusskruste

**Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte**

## Zutaten (4 Personen)

» 4 Rotbarschfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 2EL Mehl
» 4EL Öl
» 1 Gurke(n)
» 1EL Weißwein-Essig
» 1 Prise Zucker
» 100g Frischkäse (mit Kräutern)
» 4EL Erdnusscreme (mit Stücken)
» 1/2 Bd. Petersilie

## Bewertung

**Beschaffung**
guten Supermarkt

**Kosten**
11-15€

**Zubereitungszeit**
61-90min

## Zubereitung

1. Rotbarschfilets abbrausen, trockentupfen, würzen. Mit dem Mehl bestäuben. 2EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin pro Seite ca. 2min braten. Danach auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben.

2. Die Gurke waschen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2EL Öl verrühren. Salatsoße unter die Gurkenscheiben heben.

3. Frischkäse mit Erdnusscreme glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Quark-Erdnussmasse ziehen. Auf die Fischfilets streichen. Unter dem Grill 3-4min bräunen.

4. Fisch mit Gurkensalat anrichten. Eventuell mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken in Butter geschwenkte Kartoffeln.

Nährwerte: 550kcal/E47g/F35g/KH11g pro Portion

angelegt am: 22.02.2003 Rezept-Nr: 251

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