

Barschfilets mit Kartoffel-Thymian-Kruste

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Rotbarschfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Kartoffel(n)
- » 1 Eigelb
- » 2TL Mehl
- » 2TL Thymian
- » 8EL Öl
- » 2 Schalotte(n)
- » 2 Limette(n)
- » 125g Butter/Margarine
- » 2EL Granatapfel/-äpfel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Fisch abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. Eigelb, Mehl, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren, vorsichtig unter die Kartoffeln heben.

2. Fischfilets mit der Hälfte der Kartoffeln belegen. Im Öl auf der Kartoffelseite goldbraun braten. Mit restlichen Kartoffelscheiben belegen. Fisch wenden, zweite Seite goldbraun braten.

3. Schalotten abziehen, würfeln. Limetten auspressen. Schalotten in der Butter dünsten, Limettensaft angießen, würzen. Barschfilets mit Soße, Granatapfelkernen, evtl. Blattspinat und Limettenscheiben anrichten.

Nährwerte: 640kcal/E30g/F54g/KH8g pro Portion

angelegt am: 23.07.2003

Rezept-Nr: 515

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