



Selbstgemachtes Fischbrötchen mit Kabeljaufilet



Zutaten

Für den Backfisch:

1 Flasche	Pflanzenöl, hochoerhitzbar
4 Stücke	TK-Kabeljaufilet (320 g)
1/2	Zitrone
150 g	Weizenmehl, Type 405
	Salz
2	Eigelb
2	Eiweiß
150 ml	Milch
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Brötchen:

1	rote Zwiebel
1 Handvoll	Feldsalat
4	Brötchen
1	Apfel

Für die Remoulade:

1/2 Bund	frischer Dill
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Eier
	Salz
50 ml	Rapsöl
2 EL	Dijon-Senf
3 EL	Rotweinessig
1 Prise	Zucker
3 EL	Mayonnaise
1/2	Salatgurke

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 3198 kJ, 764 kcal, 66 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 43 g Fett, 287 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Ob mit Backfisch, Matjes oder geräuchertem Lachs: Fischbrötchen könnte man einfach immer essen! Deshalb wir uns gedacht, dass wir dir einfach mal zeigen, wie man ein Backfischbrötchen mit Remoulade und Apfel super easy selber machen kann! Das Beste am selbstgemachten Fischbrötchen ist, dass du dir dein Brötchen ganz einfach mit deinen Lieblingszutaten belegen kannst! Wir haben uns für einen Backfisch aus Kabeljaufilet entschieden und diesen in einer Panade knusprig frittiert. Für die Remoulade haben wir Eier, Senf, Öl und Zucker zusammen gemixt und mit frischen Gurken und Dill vermenget. Anschließend nur noch das Brötchen mit dem Fisch, der Remoulade, Feldsalat, Apfelscheiben und frischer Zwiebel belegen und schon hast du dein Backfischbrötchen selber zusammengestellt. Worauf wartest du noch? Probiere das Rezept unbedingt aus! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst musst du den Fisch auftauen lassen. Dann bereitest du die Panade für den Backfisch vor. Dazu in einer Schüssel das Mehl mit der Milch verrühren und die Eier trennen. Das Eigelb rührst du in die Mehl-Milch-Mischung, und würzt alles mit Salz. Nun lässt du den Teig für 15 Minuten quellen. In dieser Zeit kannst du das Eiweiß steif schlagen und den Fisch schon mal auf einen Teller legen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann das Eiweiß locker unter den Teig mischen und alles zur Seite stellen.

Step 2:

Für die Remoulade zuerst die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Dann kannst du die Eier grob klein schneiden und zusammen mit der Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben. Jetzt gibst du Senf und Essig dazu und pürierst mit einem Stabmixer alles zu einer homogenen Masse. Nun langsam das Öl dazugeben und weiter mixen. Zum Schluss halbierst du die Gurke, entfernst die Kerne und schneidest sie in Würfel. Dann hackst du den Dill und gibst ihn zusammen mit der Gurke in die Remoulade. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Step 3:

Im nächsten Schritt kannst du das Öl zum Frittieren erhitzen. Dann kannst du den Fisch im Teig wenden, einzeln in das heiße Öl geben und für ca. 5 Minuten frittieren. Dabei kannst du ihn einmal wenden. Dann kannst du den Backfisch auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Zum Schluss die Zwiebeln in Ringe und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Dann belegst du die Brötchen mit einem Salatblatt, der Remoulade, dem Backfisch und mit Apfel und Zwiebel.