



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1796 kJ, 430 kcal, 18,1 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 23,4 g Fett, 306 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €



Zubereitung

Du möchtest deine Familie und Freunde mal so richtig mit einem selbstgekochten Rezept umhauen? Dann ist unser Rezept für gebratene Rotbarbe mit Erbsenpüree und pochiertem Ei genau das Richtige für dich! Das Ganze hört sich vielleicht kompliziert an, ist aber wirklich super schnell gemacht. Probier's unbedingt einmal aus, das Rezept ist mega lecker. Los geht's!

Step 1:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann kannst du die Erbsen dazugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Dann die Crème fraîche und etwas Saft und Abrieb der Zitrone dazugeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chili würzen. Dann kannst du die Masse in einen Mixer geben und fein pürieren. Eventuell musst du noch etwas Milch dazugeben, damit es cremiger wird.

Step 2:

Nun kannst du die Fischfilets halbieren und wenn nötig die Filets mit einer Pinzette von den letzten Gräten befreien. Den Fisch von beiden Seiten salzen. Anschließend die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, damit sich das Filet beim Braten nicht wellt. Anschließend mit der Hautseite kurz in Mehl legen und den Fisch in einer heißen beschichteten Pfanne in 4 EL Öl auf der Hautseite ca. 2 bis 3 Minuten knusprig braten. Du kannst eine Pfanne oben drauf stellen, dann verhinderst du, dass der Fisch sich wellt. Erst kurz vor dem Servieren die Filets kurz wenden, noch einen EL Butter und eine Knoblauchzehe in die Pfanne geben, den Fisch pfeffern und die Fleischseite mit etwas Zitronensaft beträufeln. Der Fisch sollte innen noch glasig sein.

Step 3:

Für die pochierten Eier etwas Essig in siedendes Wasser geben. Dieser sorgt dafür, dass das Eiweiß schneller gerinnt. Die aufgeschlagenen Eier nacheinander zuerst in ein kleines Gefäß schlagen und dann in das kochende Essigwasser gleiten lassen. Nach drei bis vier Minuten kannst du die Eier aus dem Wasserbad heben und leicht salzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Step 4:

Nun gibst du jeweils ein knuspriges Fischfilet und etwas Püree auf einen Teller und dekoriert das Ganze mit etwas Dill. Zum Schluss noch das Ei zu den anderen Zutaten legen.

Zutaten

Menge

1 EL	Mehl
1	kleine Zwiebel
3 EL	Essig
1	Knoblauchzehe
100 ml	Milch
4 EL	neutrales Öl
300 g	Erbsen (TK)
4	Eier
1 kleines Bünd	Dill
2 EL	Crème fraîche
4	Fischfilets mit Haut (z.B. Rotbarbe, Kabeljau, Lachs)
2 EL	Butter
	Salz
1	unbehandelte Zitrone
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen