



Fisch mit Knusperpanade & Schmand-Kartoffelstampf



Zutaten

Menge

1 kleines Bund	Petersilie
1/2	unbehandelte Zitrone
4 EL	Semmelbrösel
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g	Kabeljau-Filet
1	Knoblauchzehe
1 TL	Senf
600 g	mehlig kochende Kartoffeln
200 g	Schmand
100 g, plus etwas mehr	weiche Butter
1	Zwiebel
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz
	Chili

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 2519 kJ, 601 kcal, 37,2 g Kohlenhydrate, 31,8 g Eiweiß, 37,3 g Fett, 152 mg Cholesterin, 3,14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Das klassische Schlemmerfilet kennt wahrscheinlich jeder aus seiner Kindheit, aber wusstest du, dass man ein Schlemmerfilet auch super einfach selber machen kann? Wir haben für unser Rezept ein Kabelkaufilet mit einer selbstgemachten Knusperpanade aus Semmelbröseln, Petersilie, Senf, Zitrone und Chili im Ofen knusprig braun gebacken. Dazu gibt es noch einen leckeren Schmand-Kartoffelstampf und fertig ist das perfekte Mittagessen. Das Rezept ist wirklich super lecker und mega schnell gemacht. Probier's unbedingt einmal selbst aus!

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vor. Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Dann kannst du die Schale der Zitrone abreiben, den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder pressen. Nun 80 g der Butter, die Semmelbrösel, die Petersilie, den Senf, die Zitronenschale, Chili, Salz und Pfeffer vermengen. Eine Auflaufform ausbuttern, den Fisch salzen und pfeffern, dann hineinlegen und mit der Gewürzkruste bestreichen. Das Schlemmerfilet musst du im heißen Ofen für ca. 20 Minuten backen. Eventuell am Ende kurz übergrillen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Schmand-Kartoffelstampf zubereiten. Dazu eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in 20 g Butter knusprig braten. Die Kartoffeln abgießen, pellen und grob stampfen. Anschließend mit dem Schmand, den angebratenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Den Fisch mit den Schmandkartoffeln servieren.