

Frühlings-Pannfisch mit Kerbelsoße

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Möhre(n)
- » 300g Lauchzwiebel(n)
- » 150g Zuckerschoten
- » 1 Bd. Kerbel
- » 50g Butter/Margarine
- » 2 EL Mehl
- » 500g Rotbarschfilet(s)
- » 1 Zitrone(n)
- » 2-3 EL Öl
- » 200ml Weißwein
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 200g Schlagsahne

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Möhren schräg in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und diagonal halbieren. Gemüse in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2min blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Kerbel, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, hacken. Mit Butter und Mehl verkneten und kalt stellen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz würzen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten und herausnehmen. Fisch in der Pfanne von beiden Seiten ca. 5min braten und herausnehmen.

3. Wein in die Pfanne gießen, mit Brühe würzen und aufkochen. Sahne zugießen, erneut aufkochen und mit der Kerbel-Mehl-Butter binden. Anschließend Fisch, Kartoffeln und Gemüse ca. 5min in der Soße erwärmen. Pannfisch mit den restlichen Kerbelblättchen garniert servieren.

Nährwerte: 580kcal/E29g/F34g/KH32g pro Portion

angelegt am: 16.03.2005

Rezept-Nr: 1699

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