



Fisch Rezepte

Barramundi mit Steinpilzen u. Mandeln

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Barramundifilets mit Haut von jeweils ca. 200 g
2 EL Roggenmehl, 2 EL Butter
Salz, Knoblauchpfeffer

für die Steinpilzsauce:

250 g Steinpilze, 50 g Kräuterbutter, 125 ml Riesling trocken, 125 ml Sahne
2 Eigelb, Salz, Pfeffer

für die Mandeln:

25 g Kräuterbutter, 50 g gehackte Mandeln

Zubereitung

1. **den Fisch zubereiten:**
2. Die Barramundifilets unter fließendem Wasser reinigen und danach trocken tupfen.
3. Nun die Filets mit der Hautseite in das Mehl legen und danach das überschüssige Mehl gut abklopfen.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Barramundifilets mit der Hautseite nach unten in das heiße Fett legen.
5. Die Filets auf der Hautseite bei voller Hitze etwa 1 Minute anbraten.
6. Nun die Hitze um 50% reduzieren und die Filets solange braten (2-4 Minuten, je nach Dicke der Filets), bis sie zur Hälfte gar sind (sieht man von der Seite: weiß = durch, glasig = roh)
7. Nun die Filets auf die Fleischseite wenden und bei schwacher Hitze fertig garen.
8. Jetzt die Filets mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern im Backofen warm stellen und noch etwas ziehen lassen.
9. **die Mandeln zubereiten:**
10. Die Kräuterbutter erhitzen und die gehackten Mandeln darin rösten.
11. **die Steinpilzsoße zubereiten:**
12. Die Steinpilze putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden.
13. Die Kräuterbutter erhitzen und die Pilze etwa 10 Minuten darin dünsten lassen.
14. Dann den Weißwein und die Sahne hinzugießen, gut verrühren und aufkochen lassen.
15. Jetzt die 2 Eigelb verschlagen und mit der Steinpilzsauce verrühren.
16. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Nun die Barramundifilets zusammen mit der Steinpilzsoße anrichten und die Mandeln über den Filets verteilen.
18. Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln, Reis oder Blattsalate.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Der *Barramundi* gehört zu den Riesenbarschen und kann im Salz- und Süßwasser leben. Er kann maximal bis zu 200 cm lang und 60 kg schwer werden. Er ernährt sich von Fischen und Krebstieren.

Da dieser Fisch auch in Aquakulturen gezüchtet wird, ist er das ganze Jahr über erhältlich. Das weiße Fleisch ist fettarm, reich an Protein und äußerst schmackhaft. Obwohl das Fleisch eine feste Konsistenz besitzt, ist es sehr zart. Der *Barramundi* eignet sich zum Braten oder Grillen.