



Fisch Rezepte

Flussbarsch gebraten

(Zutaten für 2 Personen)

2 Flussbarsche zu je 250 g
einige Stängel Schnittlauch und Petersilie
1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft
ein paar Thymianzweige, etwas Petersilie
Salz, Pfeffer, optional: Mehl
Olivenöl oder Butterschmalz

Zubereitung

1. Die Flussbarsche ausnehmen, mit einem Messer oder einem Fischschupper die Schuppen entfernen und unter laufendem Wasser gründlich säubern. Danach den Fisch trocken tupfen.
2. Tipp: Wem das Schuppen zu mühsam ist, kann den Barsch auch komplett häuten. Die Vorgehensweise könnt Ihr in diesem [Video](#) sehen.
3. Den Schnittlauch, den Thymian und die Knoblauchzehen mit einem Wiegemesser (oder einem normalen, scharfen Messer) klein hacken.
4. Nun den Flussbarsch außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und danach (optional) in Mehl wenden.
5. Den Bauch des Flussbarsches nun mit den kleingehackten Kräutern füllen.
6. Nun das Olivenöl (oder das Butterschmalz) in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Barsche von beiden Seiten goldgelb braten. Die Fische sind gar, wenn die Augen milchig werden und die Rückenflosse sich leicht herausziehen lässt.
7. Mit etwas Petersilie garnieren.
8. Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat und einen grünen Salat.