



Fisch Rezepte

Rotbarsch auf Kartoffelpüree

(Zutaten für 4 Personen)

4 frische Rotbarschfilets à 180-200 g

1 Zitrone

Salz, weißer Pfeffer, Muskat

1 Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe

100 g Butter, 250 ml Milch

900 g mehliges Kartoffeln

ca. 30-40 g Semmelbrösel

Zubereitung

1. *das Kartoffelpüree zubereiten:*
2. Die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln in einen Topf legen, mit Wasser komplett bedecken, salzen.
3. Nun das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
4. Das Wasser danach abschütten und die Kartoffeln zusammen mit ca. 50 g Butter, etwas Muskat und etwas Milch zerstampfen. Sollte das Püree zu fest sein, noch Milch unterrühren. Das Püree warm stellen.
5. *das Hauptgericht zubereiten:*
6. Die Rotbarschfilets unter fließendem Wasser gut abspülen und danach trockentupfen.
7. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und danach 10 Minuten ziehen lassen.
8. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken.
9. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen.
10. Die Rotbarschfilets in das kochende Wasser legen und bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten garen lassen.
11. Nun eine feuerfeste Backform mit der Knoblauchzehe innen ausreiben und mit Butter einfetten.
12. Jetzt das Kartoffelpüree in die Form einbringen und auch den Rand damit bedecken (Püree am Rand hochziehen).
13. Die Zwiebelwürfel auf dem Kartoffelpüree verteilen.
14. Die Rotbarschfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern und in die Backform legen.
15. Nun die Semmelbrösel über die Fischfilets streuen.
16. Mit einem kleinen Löffel kleine Flocken von der Butter abschaben und auf den Fischfilets verteilen.
17. Die Backform in den vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) schieben und bei 240 Grad ungefähr 10 Minuten backen.