



Fisch Rezepte

Rotfedern gebraten

(Zutaten für 4 Personen)

4 Rotfedern à ca. 300 g

Salz, weißer Pfeffer

halbsüßes Paprikapulver

2 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

Olivenöl

Zubereitung

1. Die Rotfedern mit einem Messer oder Fischschupper entschuppen und danach ausnehmen und gründlich waschen.
2. Nun die Rotfedern schröpfen: dazu werden in den Fisch im Abstand von ca. 2-4 Millimetern senkrechte Schnitte gesetzt, ohne jedoch den Fisch komplett zu durchtrennen (nicht die Mittelgräte durchtrennen!). Dabei werden die *feinen* Fleischgräten durchtrennt.
3. Nun die Fische vom beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln.
4. Jetzt die Knoblauchzehen mit einem scharfen (Wiege-) Messer zerkleinern und den Fisch damit füllen.
5. Die Gewürze auf einem Teller vermischen und die Rotfedern darin wälzen.
6. Nun das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rotfedern von beiden Seiten anbraten. Die Fische dabei nicht so oft wenden, da sie ansonsten zerfallen.
7. Sobald sich die Haut der Rotfedern goldgelb und das Fleisch weiß färbt, sind die Fische gar.
8. Die Fische auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und z.B. mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat servieren.