

# Fischfilet an Wasabi Kartoffelpüree

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit zarter asiatischer Note, da passt alles "lecker - schmackig" zusammen

## Zutaten

- Für das Wasabi Püree:
  - 1 kg gekochte Kartoffeln
  - 200 ml Milch
  - 25 g Butter
  - 1-2 TL Wasabi-Paste
  - Etwas Sesamöl
- Für das Fischfilet:
  - 750 g - 800 g Rotbarsch - Lengfisch- oder Seelachsfilet, küchenfertig
  - Saft 1 Zitrone
  - Etwas Mehl
  - 2 El Pflanzenöl
  - 1 Tl Butter
- Für die Zuckerschoten
  - 600 g junge Erbsenschoten, gewaschen, gefädelt
  - 1 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
  - 1 El Butter
- Für die Rotwein Sauce:
  - 1/2 l trockener Rotwein
  - 1 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
  - 1 Tl Butter
  - 1 Tl Zucker
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

## **Schritt1**

Die Rotwein Sauce:

## **Schritt2**

Die Zwiebeln in der Butter mit 1 Tl Zucker anschwitzen und mit dem Rotwein aufgießen; auf die benötigte Menge reduzieren lassen, herzhaft würzen, ev. leicht mit etwas angerührter Speisestärke "sämig" binden.

## **Schritt3**

Die Erbsenschoten:

## **Schritt4**

Putzen, fädeln und 3 - 4 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken.

## **Schritt5**

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen und die Erbsenschoten dazu geben, Salzen, pfeffern und 2 - 3 min. angehen lassen.

## **Schritt6**

Das Wasabi Püree Kartoffelpüree:

## **Schritt7**

Die gekochten Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

## **Schritt8**

Stampfen, mit einem Kochlöffel die Butter unter arbeiten und die heiße Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Wasabi Paste oder Pulver abschmecken.

## **Schritt9**

Die Fischfilets:

## **Schritt10**

Unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen.

## **Schritt11**

Mit Zitronensaft beträufeln, marinieren, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wälzen.

## **Schritt12**

Zunächst in heißem Pflanzenöl von beiden Seiten braten, wenden, Farbe nehmen lassen. Das Öl abgießen und in Butter zu Ende braten.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Das Wasabi Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Sesamöl darüber träufeln.

### **Schritt15**

Drum herum die Erbsenschoten dekorativ drapieren, die Fischfilets anlegen und die Rotwein Sauce dazu geben.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** fisch, fischfilet, Rotwein Sauce, wasabi, zuckerschoten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-an-wasabi-kartoffelpueree/>