

Fischfilet mit pikanter Auflage auf Schmorgurken



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

In der christlichen Tradition ist der Freitag Gedenktag an den Todestag Jesu: Da an diesem Tag von Manchen bewusst auf Fleisch verzichtet wird, bieten beispielsweise Mensen freitags häufig Fisch anstatt Fleisch an.

Dieses schmackhafte Fischfilet mit Schmorgurken eignet sich aber natürlich nicht nur für den Freitag, sondern auch für jeden anderen Tag der Woche. Je nach Marktlage können anstatt eines Kabeljaufilets auch Fischarten wie z.B. Rotbarsch, Blauleng oder Scholle verwendet werden. Herzhaft lecker und gesund zugleich; schnell gemacht steht es in kürzester Zeit auf dem Tisch. Wird perfekt ergänzt durch junge Pellkartoffeln.

Eine Übersicht aller unserer Fischgerichte finden Sie hier.

Zutaten

- 600 - 700 g küchenfertiges Kabeljaufilet, kalt abgespült, abgetupft
- 100 g durchwachsener Speck in dünnen Streifen
- 2 Stangen junge Frühlingszwiebel, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 3 El Schnittlauch in Röllchen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 - 3 Tomaten, abgezogen, entkernt, gewürfelt
- 1 Zitrone, geschält, in kleinen Würfeln
- 1 El Reibbrot oder Paniermehl
- Je 2 El Butter und Pflanzenöl
- 1 kg Schlangengurken, geschält, entkernt in 2 cm großen Stücken
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleines Bündchen Dill, gehackt
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- ½ Zitrone in kleinen Würfelchen
- Saft ½ Zitrone
- 100 ml flüssige Sahne
- Etwas frisch geriebener Meerrettich
- Etwas Mehl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Fisch portionieren, auslegen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden. 2 El Pflanzenöl mit 1 El Butter erhitzen und den Fisch vorsichtig von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann kurz heraus nehmen und warm halten.

Schritt2

Danach in der gleichen Pfanne die Speckstreifen mit zusätzlich etwas Butter ausbraten. Die Frühlingszwiebelringe ca. 2 Minuten mit angehen lassen, dann das Reibbrot dazu geben. Die Tomaten- und Zitronenwürfelchen unterschwenken, salzen, pfeffern und auf den Fischportionen verteilen.

Schritt3

Die Zwiebelwürfelchen in Butter glasig anschwitzen und die Gurkenstückchen dazu geben. Salzen, pfeffern und die Sahne hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel 3 - 4 Minuten „bissfest“ schmoren lassen. Nachschmecken und den Dill unterheben.

Schritt4

Den Fisch auf den Gurken anrichten, mit der Bratbutter übergießen und etwas frisch gehobelten Meerrettich darüber verteilen. Mit jungen Pellkartöffelchen ergänzen.

Rezeptart: Fischgerichte, Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-pikante-auflage-schmorgurken/>