

Rotbarsch oder Schollenfilet im Kartoffelmantel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Etwas für die schnelle Küche, mit verhältnismäßig wenig Aufwand und doch nicht alltäglich

Zutaten

- Pro Person :
- 200 g küchenfertig, vorbereitetes Rotbarschfilet
- 100g Kartoffeln
- 1 Eigelbe
- Etwas Zitrone
- Etwas Mehl
- 20g Pinienkerne
- 250g frischer Blattspinat
- Etwas frischer Knoblauch
- Oel und Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Frischer Fisch wird grundsätzlich nach der 3S-Methode verarbeitet,

Schritt2

soll heißen: "Säubern - Säuern - Salzen"

Schritt3

Der Kartoffelmantel:

Schritt4

Die Kartoffelscheiben in dünne Streifen schneiden oder auf der herkömmlichen Küchenreibe/Hobel grob hobeln.

Schritt5

Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss ev. etwas fr. Knoblauch (wenn man mag?) würzen. Die Eigelbe und ein wenig Mehl dazu geben.

Schritt6

Die Fischfilets:

Schritt7

Die vorbereiteten Schollenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und leicht mehlen.

Schritt8

Durch die Eigelb-Kartoffelmasse ziehen, so das sie reichlich mit den Kartoffelstreifen "ummantelt" sind, etwas andrücken.

Schritt9

In Butter mit etwas Öl vorsichtig auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb herausbraten.

Schritt10

Der Spinat:

Schritt11

Den frischen Spinat reichlich waschen, abtropfen lassen, ev. trocken

Schritt12

schleudern. Die Schalottenwürfel in reichlich brauner Butter anschwitzen, Spinat dazu geben. (Spinat braucht reichlich braune Butter)

Schritt13

Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und etwas Knoblauch (wenn man mag) würzen.

Schritt14

Bei geschlossenem Deckel 4-5 Minuten köcheln „al dente“ lassen.

Schritt15

Die Pinienkerne in etwas Öl in kleiner Stielpfanne goldbraun anrösten

Schritt16

zum Blattspinat geben.

Schritt17

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Den gebratenen Fisch auf dem Blattspinat mit den gerösteten Pinienkernen anrichten.

Schritt20

Dazu trinke ich ein Glas frischen kühlen Grauburgunder

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** gesund, nicht alltäglich, preiswert, schnelle küche, wenig aufwand

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarsch-oder-schollenfilet-im-kartoffelmantel/>