Rotbarschfilet mit Senf – Kräuterkruste und sahnigen Dillgurken

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 22m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '22', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Bürgerlich für jeden Tag , „schmackig – stimmig“ unverfälscht, einfach und schnell

Zutaten

- 4 Stück frisches Rotbarschfilet à 160 g, küchenfertig
- Saft 1 Zitrone
- Etwas Mehl
- Etwas Rapsöl und Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Für die Senf – Kräuterkruste:
- 150 g weiche Butter
- 60 g geriebenes Toast – oder Weißbrot
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 El scharfer Senf
- 3 El frische, gehackte Kräuter aus: Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Thymian etc., nach Angebot und Marktlage
- Salz, Pfeffer
- Für die Dillgurken:
- 2 – 3 Salatgurken, nach Größe, geschält, in der Länge entkernt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleines frischer Bund Dill, gehackt
- 100 g Crème fraiche
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Senf – Kräuterkruste:

Schritt2

Alle Zutaten mit der weichen Butter mischen und mit dem Schneebesen glatt rühren. In einen Gefrierbeutel geben und ca. 1 cm dick und gleichmäßig überrollen. Für 30 min. ins Tiefkühlfach legen.

Schritt3

Das Rotbarschfilet.

Schritt4

Unterfließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht in Mehl wenden, etwas abklopfen, in Öl und Butter recht kurz anbraten, die Pfanne zurückziehen.

Schritt5

Die fest gewordenen Kräuterkruste zuschneiden, anpassen, den Fisch belegen.

Schritt6

Für ca. 8 – 10 min. in der obersten Schiene bei 180° C überbacken.

Schritt7

Die Dillgurken:

Schritt8

Waschen, schälen und in ganzer Länge halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne heraus kratzen und in 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt9

Die Würfelzwiebeln in Butter glasig anschwitzen und die Gurkenstücke dazu geben. Salzen, pfeffern und bei geschlossenem Deckel 3 – 4 min .dünsten.

Schritt10

Den Pochierfond abgießen und mit Crème fraiche auf die erforderliche Menge reduzieren, ev. leicht mit etwas Speisestärke binden.

Schritt11

Die Gurken und den frischen Dill wieder dazu geben, nachschmecken.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Mein Gericht serviere ich gern mit kleinen Pellkartöffelchen und einem Glas trockenem Sylvaner.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** für jeden tag

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarschfilet-mit-senf-kraeuterkruste-und-sahnigen-dillgurken/