



# 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/>