



Sauer eingelegtes Fischfilet mit frischen Salaten

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das einfache, leckere Fischfilet, die ideale Resteverarbeitung

Zutaten

- 800 g Rotbarsch oder Seelachsfilet, portioniert
- 2 - 3 ganze Eier mit etwas Milch verklappert
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 150 g Panierbrot
- Butterschmalz zum Braten
- Die Marinade für den Fisch:
 - 3/8 l Gemüsebrühe
 - 6 El weißer Balsamico
 - 2 mittelgroße Zwiebeln in halben Scheiben
 - 3 El gehackte Petersilie
 - Salz, Pfeffer, etwas Zucker nach Geschmack
- Für die Speckbratkartoffeln:
 - 600 - 700 g "Mäuschenkartoffeln" (Drillinge)
 - 70 - 80g magerer Speck in Würfeln
 - 2 Zwiebeln, gewürfelt
 - Butterschmalz zum Braten

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade:

Schritt2

Aus den o. a. Zutaten einen kräftigen, herzhaften Dressing kochen, nach eigenem Gusto "Norddeutsch lieblich oder weniger lieblich abschmecken.

Schritt3

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer würzen

Schritt4

und etwas Zitronensaft marinieren. Leicht mehlen, durch aufgeschlagenes Ei ziehen und panieren.

Schritt5

In heißem Öl mit etwas Butter versetzt, 2 - 3 min. auf jeder Seite goldbraun heraus braten. In eine Auflaufform setzen und mit dem heißen Dressing übergießen; 4 - 5 Stunden auskühlen / durchziehen lassen, mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Schritt6

(Kann man besser einen Tag vorher erledigen, um so besser zieht der Fisch durch)

Schritt7

Die Speckbratkartoffeln:

Schritt8

Die ungeschälten Kartoffeln herkömmlich mit etwas Kümmel kochen, auskühlen lassen, pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Schritt9

In heißem Butterschmalz zunächst auf einer Seite und mit Ruhe goldbraun anbraten, nur 1 mal wenden.

Schritt10

Erst jetzt den Würfelspeck dazu geben, wieder Farbe nehmen lassen und die Zwiebelwürfel dazu geben.

Schritt11

Weitere 2 - 3 min. zusammen braten und öfter schwenken.

Schritt12

Gute Bratkartoffeln können schon ma 15 min. dauern, wenn sie kross und lecker werden sollen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Ich serviere das saure Fischfilet auf norddeutsche Art, mit frischen Saisonsalaten und krossen Zwiebel - Speckbratkartoffeln.

Rezeptart: Schleswig-Holsteinisch **Tags:** für jeden tag, norddeutsch, resteverarbeitung, rustikal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sauer-ingelegtes-fischfilet-mit-frischen-salaten/>