

Simon Tress
Zweierlei Kartoffelsalat mit Backfisch

Freitag, 22. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Kartoffelsalat mit Mayonnaise:

1 kg festkochende Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
6 Gewürzgurken
2 Äpfel
8 EL Mayonnaise
6 EL Joghurt
1 EL Senf
3 EL Essig
etwas Salz
etwas Zucker

Kartoffelsalat, süddeutsch:

1,5 kg festkochende Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Weißweinessig
100 ml Sonnenblumenöl
1 EL Senf
Etwas Salz
Etwas Pfeffer

Für den Backfisch:

500 g Seelachsfilet
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mehl
1 Ei
5 EL Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. **Für den Kartoffelsalat** mit Mayonnaise die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Gurke und Apfel in feine Würfel schneiden.
4. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
5. Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren.
6. Die Sauce mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Gurken und Apfelwürfeln vermengen. Dann alles zu den Kartoffelscheiben geben und gut untermengen, 30 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. **Für den süddeutschen Kartoffelsalat** Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.
8. Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
9. Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.
10. Dann Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
11. Zuletzt Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken
12. **Für den Backfisch** Fischfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
13. Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.
14. Backfisch mit den Kartoffelsalaten servieren.

Pro Portion: 729 kcal / 3047 kJ
69 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 32 g Fett