

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 30.01.2024

Backfisch mit Gemüse-Pommes und Remouladensoße

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Gemüse-Pommes

4 Karotten
4 Petersilienwurzeln
1 Knollensellerie
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 TL Paprikapulver

Für die Remouladensoße

2 Schalotten
4 Essiggurken, mittelgroß
200 g Salatmayonnaise
150 g Joghurt
1 EL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Für den Backfisch

4 Zanderfilets (alternativ, Bio-Kabeljau, à ca. 200 g)
etwas Salz
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
8 EL Mehl, ca.
2 Eier (Größe M)
150 g Pankobrösel (alternativ Semmelbrösel), ca.
4 EL Butterschmalz



Zubereitung

1. **Für die Gemüse-Pommes** Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen bzw. schälen, abbrausen, trocknen und in fingerlange, Stifte schneiden.
2. Gemüsestifte in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Paprikapulver zufügen und alles gut mischen.
3. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
4. **Für die Remoulade** Schalotten abziehen und fein würfeln (evtl. mit heißem Wasser überbrühen) Gurken ebenfalls fein würfeln.
5. Mayonnaise, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Schalotten und Gurken unterrühren.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
8. **Für den Backfisch** die Zanderfilets evtl. entgräten.
9. Filets salzen und mit Zitronensaft beträufeln (falls noch etwas Zitronensaft übrig sein sollte, diesen unter die Remoulade mischen). Filets evtl. quer halbieren.
10. Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Pankobrösel und Zitronenschale ebenfalls auf einen flachen Teller geben.
11. Die Fischstücke zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Pankobröseln wenden.
12. Butterschmalz erhitzen. Fischstücke darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Schnittlauch unter die Remoulade mischen. Gemüse-Pommes aus dem Ofen holen.
14. Backfisch, Gemüse-Pommes und Remoulade anrichten und servieren.

Tipp: Wer die Gemüse-Pommes auch mit Kartoffeln zubereiten möchte, sollte die Kartoffelstifte ca. 1-2 Minuten in Salzwasser blanchieren und dann erst in der Gewürz-Marinade wenden