

Rotbarsch, Zitronen-Soße, Zuckerschoten, Kartoffelwürfeln

Für zwei Personen

Für das Rotbarschfilet:

1 Rotbarschfilet, 600 g	1 Zitrone	2 EL Grieß
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g frische Zuckerschoten	2 Schalotten	2 EL Butter
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Salz
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

3 große festk. Kartoffeln	2 Schalotten	50 g getrocknete Tomaten
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone	2 Schalotten	300 ml Gemüsefond
4 EL Mehl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Rotbarschfilet:

Rotbarschfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Filet mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Portionen teilen. Die Filetstückchen in Grieß wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Rotbarschfilets auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Für die Zuckerschoten:

Einen Topf mit einer Tasse Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker hineingeben. Die Zuckerschoten waschen, trockentupfen und die seitlichen Fäden entfernen. Zuckerschoten in heißem Wasser 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Zitronenschale reiben. Zitrone halbieren und ausgepressten Saft der ganzen Zitrone mit dem Abrieb zu den Schalotten geben, alles weiter dünsten.

Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Die Zuckerschoten anschließend mit den Schalotten in der Pfanne gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dill unterheben.

Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, anschließend würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotten glasig dünsten und die Kartoffelwürfel hinzugeben.

Nach 4 Minuten die Kartoffeln wenden und getrocknete Tomaten hinzugeben. In der Pfanne weitere 10 Minuten garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronensauce:

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Schalotten darin andünsten. Das Mehl hinzugeben. Schalotten anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Zitronensaft der ganzen Zitrone einrühren und alles reduzieren lassen. Den Zitronenabrieb dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilet mit Zitronensauce, Zuckerschoten und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Marianne Mohr am 07. August 2017