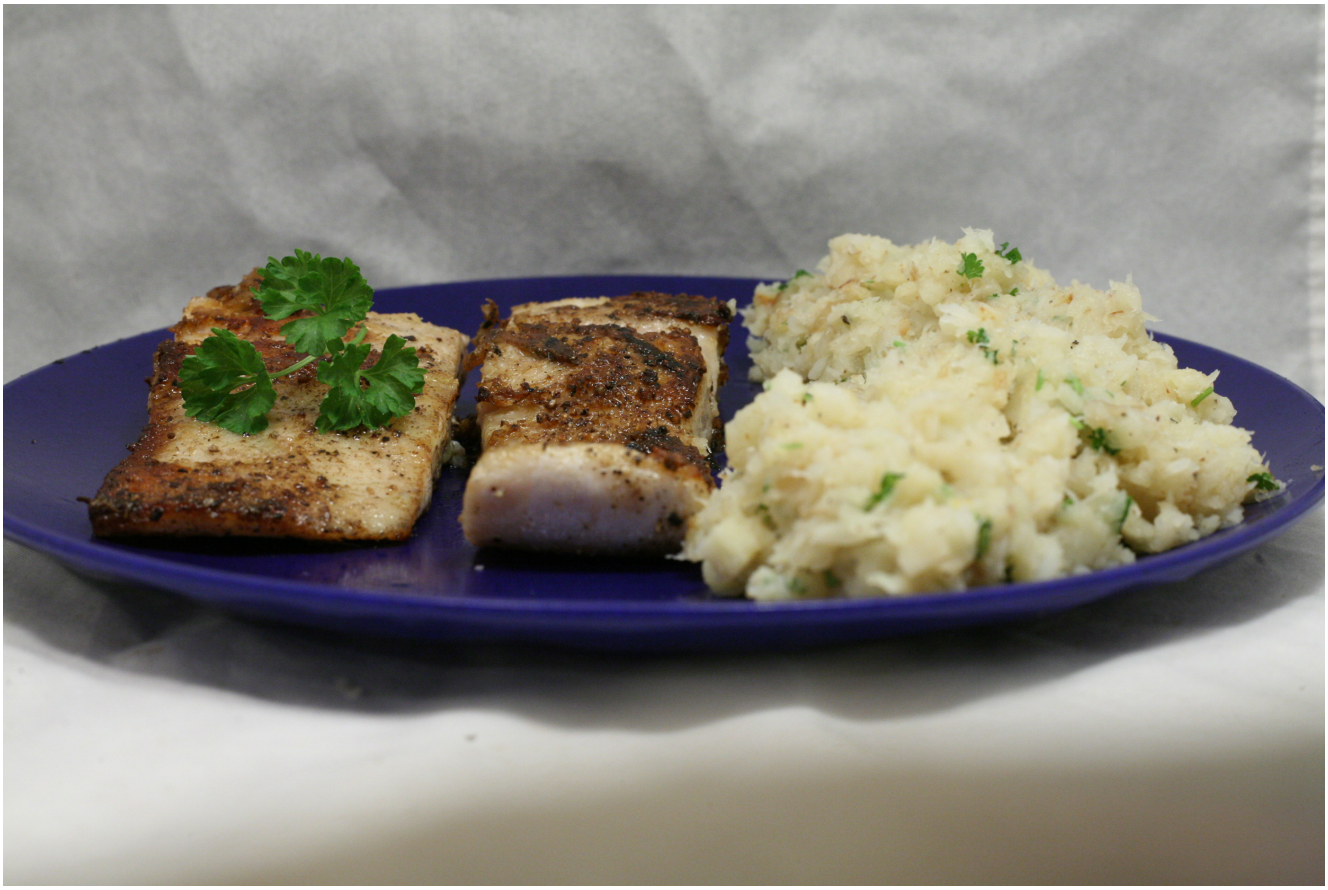
Viktoriasee-Barschfilet mit Pastinaken-Stampf



Kross gebratene Fisch-Filets

Ein exzellentes Rezept für ein Gericht mit Fisch.

Die Fischfilets habe ich nicht vom Discounter, denn diese gibt es dort nicht. Sondern von einem sehr großen Supermarkt aus der Tiefkühlabteilung.

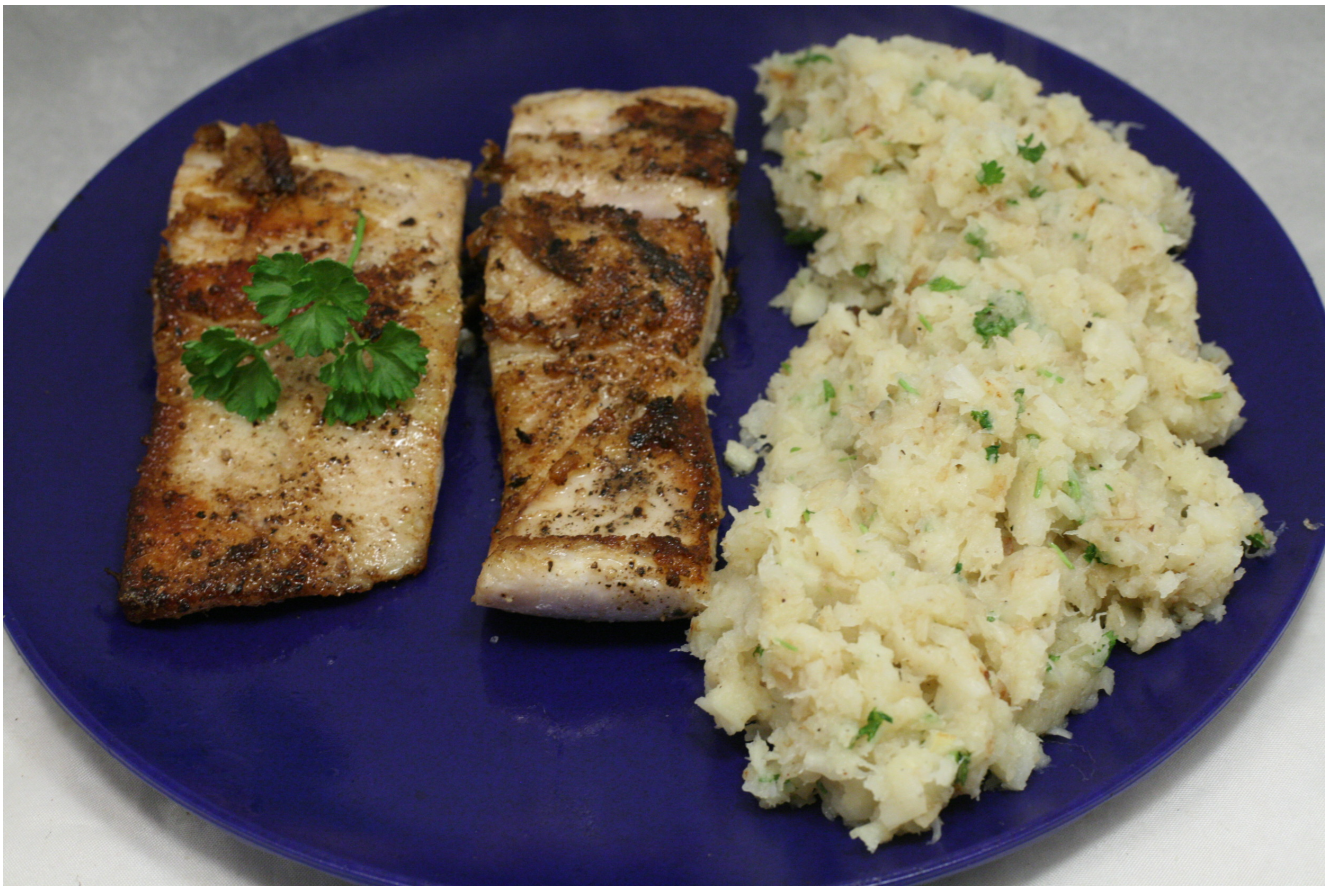
Und diese Filets sind von hervorragender Qualität und schmecken in Butter gebraten einfach sehr lecker.

Dazu gibt es als Beilage Pastinakenstampf, der mit Salz, Peffer, Muskat und Zucker gewürzt wird und natürlich auch etwas Petersilie und eine gute Portion Butter erhält.

Für 2 Personen

- 500 g Viktoriasee-Barschfilets (etwa 4 Stück)
- 4 Pastinaken
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min



Petersilie kleinwiegen.

Pastinaken putzen, schälen und kleinschneiden.

In einem Topf mit kochendem Wasser etwa 12–15 Minuten garen. Wasser abschütten.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker würzen.

Petersilie und etwas Butter dazugeben.

Alles gut mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Warmhalten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Filets auf zwei Teller verteilen.

Pastinakenstampf dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!