

DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 20.05.2010

Ingwer-Frühlingszwiebel-Sauce mit Schollenfilets



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten
- 600 g Fischfilets, z. B. Goldbutt
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 4 EL gemahlene Haselnüsse
- Sonnenblumenöl zum Braten
Ingwer-Zwiebel-Sauce:
- 200 g Kartoffeln
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sonnenblumenöl
- ca. 50 g eingelegter Ingwer
- 3 EL Rotweinessig
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- Pfeffer

1. Für die Sauce Kartoffeln in ca. 5 mm grosse Würfelchen schneiden. In Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Von den Zwiebeln die dunklen Röhren wegschneiden. Rest in feine Ringe schneiden. Im Öl bei kleiner Hitze kurz dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Alles samt Öl in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen. Ingwer aus der Lake heben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, hacken und mit den restlichen Saucenzutaten zu den Kartoffeln geben. Gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fischfilets trockentupfen und salzen. Ei verquirlen. Mehl und Nüsse separat in je einen Suppenteller geben. Fischfilets im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und mit Nüssen panieren. Filets im Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Sauce dazuservieren.

Nährwerte pro Person

1500 kJ | 360 kcal | Fett: 21 g | Eiweiss: 31 g | Kohlenhydrate: 13 g

Weitere Rezepte:



DAS REZEPT VON SONNTAG, 23.05.2010

Willisauer-Kirschen-Törtchen

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON SAMSTAG, 22.05.2010

Schinken-Tomatenfladen mit Linsensauce

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON FREITAG, 21.05.2010

Kichererbseneintopf mit Rhabarber

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 19.05.2010

Fleischröllchen mit Artischocken

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DIENSTAG, 18.05.2010

Spargelrisotto

[Rezept lesen](#)