



Hauptspeise

## Rotbarschfilet mit mediterranem Kartoffelsalat

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 35 min Kochzeit

🔥 689 kcal pro Portion

●●● Mittel

📖 Deutsche Küche

🌐 International

🐟 Fisch



### Zutaten

2 Portionen

2 Rotbarschfilets à 150 g

250 g Kartoffeln, mehligkochend

0,50 Gurke

50 g getrocknete Tomaten

30 g Oliven, schwarz

1 Bund Basilikum

1 Paprika, gelb

1 Zwiebel, rot

20 g Pinienkerne

120 g Crème fraîche

1 El Kapern

2 El Mehl

1 Zitrone

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem passenden Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln darin ca. 25 Min. weickochen. Anschließend abschütten und auskühlen lassen.
- 2 Gurke abwaschen, wässriges Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Oliven grob kleinhacken. Basilikum grob kleinhacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.
- 3 Alles zusammen mit den Kartoffeln, Crème fraîche und Kapern in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Rotbarschfilet gründlich abwaschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Rotbarschfilet von beiden Seiten goldbraun braten.
- 5 Rotbarschfilet zusammen mit dem Kartoffelsalat und Zitronenspalten auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	342kJ /83kcal	2.872kJ /689kcal
Fett	5g	37g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	6g	43g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	5g	40g
Salz	1g	3g