


 Hauptspeise



Viktoriasee-Barschfilet

mit Kartoffeltalern

 15 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 1.622 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

300 g Viktoriasee-Barschfilet

250 g Kartoffeln

2 Scheiben Cheddar

1 Strauchtomate

2 Eier

20 g Paniermehl

10 g Mehl

2 El Pflanzenöl

1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1 Kartoffeln in Salzwasser garen, abschütten und im Topf ausdämpfen lassen. Nun Mehl und Paniermehl zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 2 Den Ofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Die Masse etwas abkühlen lassen und zu handflächengroßen Talern formen. Diese in Mehl, Ei und Paniermehl panieren. Die Kartoffeltaler in einer heißen Pfanne mit Öl goldgelb braten. Die Kartoffeltaler auf ein kleines Backblech oder einen Teller geben. Je eine Scheibe Cheddar auf jeden Taler geben. Die Taler für 6-8 Minuten in den Ofen geben.
- 4 Nun den Fisch halbieren, würzen, mit Mehl bestäuben und in der noch heißen Pfanne 2-3 Minuten pro Seite braten. Nach dem Wenden eine halbierte Tomate mit braunem Zucker bestreuen und zu dem Fisch in die Pfanne geben und diese karamellisieren lassen.
- 5 Fisch, Tomate und Kartoffeltaler anrichten und mit Kresse garnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	1.832kJ /438kcal	6.550kJ /1.622kcal
Fett	14g	50g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	16g
Kohlenhydrate	58g	205g
davon Zucker	1g	3g
Eiweiß	18g	60g
Salz	0g	1g