

Gebratenes Fischfilet mit Gurkensalat

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kartoffeln
- 1 Bio- Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 100 g Skyr
- 2 Zitronen
- 0,5 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bund Dill
- 300 g (frisch oder TK) Fischfilet
- 30 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Rapsöl

Tiefgekühlten Fisch auftauen lassen. Für dieses Rezept eignet sich unter anderem Filet vom Steinbeißer, Wels oder Kabeljau.

Die Kartoffeln in der Schale für 20-30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Währenddessen die Salatgurke waschen und mit einem Spiralschneider oder ersatzweise mit einem Messer oder Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und untermengen.

Für das Dressing die Hälfte der Zitronen auspressen. Skyr mit dem Zitronensaft, Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen, fein hacken und unterrühren. Das Dressing über die Gurkenstreifen geben und gut vermengen.

Fischfilet unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Restliche Zitrone teils in Spalten schneiden, teils auspressen und das Filet damit sowie mit etwas Salz von beiden Seiten würzen, anschließend in einem Schälchen mit Dinkelmehl wälzen. Eine Pfanne mit Öl vorheizen und die Filets darin von beiden Seiten je circa 3 Minuten braten.

Restliche Zitrone in Spalten schneiden. Die Kartoffeln abgießen und eventuell pellen. Fischfilets mit einer Zitronenspalte garnieren auf Tellern anrichten. Den Gurkensalat in einem Schälchen dazu servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen