

# Gebratenes Fischfilet nach schwedischer Art

## Zutaten für die eingelegten Zwiebeln (für 4 Personen):

- 2 rote Zwiebeln
- 250 ml milder (5 % Säure) Apfel- oder Weißwein-Essig
- 250 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Dill

Eingelegte Zwiebeln sind lecker und passen als Topping zu vielen Gerichten. Man kann sie gut auch in größeren Mengen vorbereiten, denn sie halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In ein sauberes Schraubglas füllen und etwas andrücken. Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Zucker und Salz hinzufügen und auflösen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Essig angießen und die Gewürze hinzufügen. Die Lorbeerblätter vorher teilen und den Dill in kleine Zweige zupfen. Den heißen (nicht kochenden!) Sud zu den Zwiebeln geben.

Die Gläser verschließen und auskühlen lassen. Zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Man kann die marinierten Zwiebeln auch nach dem Abkühlen genießen, nach einigen Stunden oder Tagen schmecken sie aber besser.

## Zutaten für Creme und Topping:

- 150 g Crème fraîche
- 2 Zweige Dill
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- einige Salatblätter
- 4 Bagels oder Brötchen

Dill hacken und Crème fraîche und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter säubern und in großzügige Stücke teilen. Bagels oder Brötchen aufschneiden.

## Zutaten für den Fisch:

- 4 kleine (à 120-150 g) Fischfilets
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL süßer, körniger Senf
- 2 EL normaler Senf
- 50 g Roggenvollkornmehl
- Butterschmalz
- alternativ: Butter und Pflanzenöl

Fischfilets (bevorzugt: Saibling, Lachsforelle, Lachs oder Hering) gut säubern, halbieren und etwaige Gräten entfernen. Salzen und pfeffern. Senfsorten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Roggenmehl auf einen flachen Teller streuen. Die Fischfilets zunächst beidseitig mit dem Senf bestreichen, dann in Roggenmehl wenden. Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz oder Butter mit etwas Pflanzenöl hineingeben und die Filets darin rundum goldbraun braten. Je nach Dicke dauert das nur

wenige Minuten. Der Fisch sollte unbedingt noch schön saftig und nicht zu trocken sein.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 10.03.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)