Informationen zur Sendung vom 05.08.2025
Rotbarsch in der Kartoffelkruste, Schmorgurken und Dill

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Fisch in der Kartoffelkruste
2 Scheiben Rotbarsch (ca. 500 g)
½ Zitrone
650 g Kartoffeln
1 Ei
2 – 3 EL Mehl
Etwas geriebene Muskatnuss
Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
Salz
Pfeffer

Gurkengemüse
500 g Landgurken oder zwei Schlangengurken
1 Zwiebel
Ca. 35 g Butter
1 – 2 TL Mehl
200 g Sahne
½ Bund Dill
½ Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für den Kartoffelmantel die Kartoffeln mit Schale zum Kochen bringen. Nach 10 Minuten abschütten und auskühlen lassen. Sie werden nur angekocht, dann hält die Masse später besser zusammen.

Währenddessen für das Gurkengemüse die Gurken schälen und an den Enden etwas kürzen. Die einzelnen Exemplare halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen und in 0,5 cm dicke Stücke teilen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem passenden Topf die Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Die Gurkenstücke zugeben, umrühren und mit Mehl bestäuben. Wieder rühren, dann die Sahne angießen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Herdtemperatur reduzieren und das Gemüse knapp 10 Minuten köcheln lassen. Die Gurken sollten nicht zu weich werden. Vor dem Servieren mit gehacktem Dill verfeinern.

Weiter geht es mit dem Fisch. Dafür die Kartoffeln pellen und in grobe Späne reiben. Ein Ei zugeben und die Masse mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Anschließend alles gut vermischen.

Die Fischfilets jeweils quer halbieren und mit etwas Zitronensaft und ein wenig Salz würzen. Die Stücke nacheinander in Mehl wenden und mit der Kartoffelmasse ummanteln. Am besten in zwei Pfannen – in reichlich Butterfett – heiß anbraten. Die Hitze zurückschalten, nach 2 – 3 Minuten drehen und anschließend die andere Seite rösten.

Anrichten

Das Gurkengemüse auf Tellern verteilen und darauf jeweils ein Stück Rotbarsch auflegen. Mit einem Dillzweig garnieren.

Informationen zur Sendung vom 05.08.2025
Rotbarsch in der Kartoffelkruste, Schmorgurken und Dill

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Alternativen zu Rotbarsch

Frischer Fisch vom Wochenmarkt oder aus dem Fachhandel ist mittlerweile ein kostspieliges Vergnügen geworden. Oft kauft man dann die Sorten, die gerade im Angebot sind. Auch preiswerterer Seelachs würde sich hier eignen. Der üppige Kartoffelmantel ist praktisch und drückt die Kosten, da wir wesentlich weniger Fischfilet pro Person benötigen.

Wer mit Fisch nicht einverstanden ist, aber gerne Schmorgurken mag, könnte hier auch mit Mettfrikadellen und Salzkartoffeln kombinieren. Vegetarier setzen auf Getreidefrikadellen, die durch das sahnige Gurkengemüse schön saftig schmecken.

Welcher Fisch ist am besten?

Fisch ist ein Lebensmittel, das wir nicht täglich verzehren sollten. Hier lieber auf Qualität achten und ein Fischessen als ein Festmahl betrachten. Wer Zuchtfisch kauft, greift am besten zu Produkten mit einem Bio-Zertifikat. Bei Wildfang bietet das MSC-Siegel, das auf der Verpackung zu finden ist, noch die beste Orientierung. Auf den Internetseiten von Greenpeace, WWF und der Verbraucherzentrale kann man sich über Siegel, Fangmethoden, Überfischung und Nachhaltigkeit informieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!

 © WDR 2025