

Rezept: Gebratener Barsch mit Zitronenbutter, Petersilienkartoffeln & glasierten Karotten

Schwierigkeitsgrad:

Mittel – etwas Erfahrung mit Fischzubereitung und Timing ist hilfreich.

Zubereitungszeit:

Ca. 45 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

Für den Fisch:

- 2 ganze Barschfilets (à ca. 150–200 g), entgrätet
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl (zum Wenden)
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt

Für die Petersilienkartoffeln:

- 400 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz

Für die glasierten Karotten:

- 250 g junge Karotten (gerne bunt)
 - 1 TL Honig
 - 1 TL Butter
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz, Pfeffer
-

Zubereitung:

1. Kartoffeln vorbereiten:

- Wasche die Kartoffeln gründlich und koche sie in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest.
- Abgießen, schälen (optional) und mit Butter und gehackter Petersilie in einem Topf schwenken.

2. Karotten glasieren:

- Schäle die Karotten (bei jungen Karotten reicht meist ein kräftiges Bürsten).
- Schneide sie ggf. der Länge nach in Hälften oder Viertel.
- Koche sie ca. 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser vor, dann abgießen.
- In einer Pfanne 1 TL Butter schmelzen lassen, Honig und Zitronensaft hinzufügen.
- Karotten darin bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten glasieren, bis sie leicht glänzen und weich sind, aber noch Biss haben.

3. Barsch braten:

- Tupfe die Filets trocken, würze sie mit Salz, Pfeffer und beträufle sie mit Zitronensaft.
 - Wende die Filets leicht in Mehl, klopfe überschüssiges Mehl ab.
 - In einer beschichteten Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Füge Rosmarin und Knoblauch hinzu.
 - Lege die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten, bis die Haut schön knusprig ist.
 - Wende sie vorsichtig und brate die andere Seite weitere 2 Minuten.
 - Mit etwas Zitronenbutter aus der Pfanne beträufeln.
-

Getränkertipps:

Wein:

- Ein trockener Weißwein passt perfekt, z. B. ein **Sauvignon Blanc**, **Grüner Veltliner** oder ein frischer **Riesling**.

Alkoholfrei:

- Ein selbstgemachtes **Zitronen-Minz-Wasser**, **Sprudel mit einem Spritzer Apfelsaft** oder ein **ungesüßter Kräutertee** (z. B. **Fenchel** oder **Zitronenverbene**).