



## MEIN GENUSS



### Feines Fischfilet mit Ofenkartoffeln



**It's a match!**

Dein Fischfilet schmeckt besonders lecker mit unserem Grillgewürz! It's a match!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze** vorheizen. Kartoffeln waschen, abtrocknen und in Achtel schneiden.
- 2 Knoblauch durch eine Presse drücken und mit dem **Grillgewürz**, **Salz** und **Pfeffer** sowie dem Öl zu einer **Paste** vermischen. Diese mit den Kartoffelspalten vermengen.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, **Kartoffelspalten** darauf verteilen und auf mittlerer Einschubhöhe etwa **30 Minuten** lang goldbraun backen lassen.
- 4 In der **Zwischenzeit** kümmerst du dich um den Fisch. Zunächst die Filets auf eventuelle Gräten untersuchen und diese mit einer Pinzette herausziehen. Fischfilets abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mehl in einen Teller sieben.
- 5 In einem zweiten Teller die **Eier aufschlagen** und mit der Gabel verquirlen. In einem dritten Teller die Semmelbrösel mit dem Grillgewürz gut vermischen. Jetzt geht es ans Panieren. Dazu das Fischfilet von **beiden Seiten** im Mehl wälzen und abklopfen, um **überschüssiges Mehl** zu entfernen. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wälzen. Das Filet sollte von allen Seiten **gleichmäßig** mit den Bröseln bedeckt sein. Mit allen Fischfilets so verfahren.
- 6 Zwei Pfannen mit Butterschmalz erhitzen. Die Filets in das Butterschmalz geben und bei moderater Hitze auf einer Seite etwa **3-4 Minuten** knusprig braten. Wenden und fertig braten. Wenn der Fisch fertig ist, auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzufangen. Etwas **Zitronensaft** über den Fisch geben

### Zutaten

#### Für die Ofenkartoffeln:

8 große, festkochende Kartoffeln (am besten die Sorten Annabelle, Linda oder Sieglinde)  
3 EL Öl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Grillgewürz  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für den Fisch:

4 Fischfilets à 200 g, z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Zander oder Seelachs  
Mehl  
2 Eier  
Semmelbrösel  
1 TL **Grillgewürz**  
Butterschmalz  
etwas Zitronensaft



## MEIN GENUSS

und mit Ofenkartoffeln servieren!

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 15.12.2026.