

Barschfilet in Butter

“ Da wir in Rumänien so hervorragende Fische haben, lautet mein Rat, Fisch aus der Gegend zu kaufen und zu essen. Das ist nicht nur nachhaltig, man hat so auch immer frischen Fisch auf dem Teller! ”

— Sorin Bontea

- Reicht für: 2 Personen
- Zubereitung: Kochzeit 20 Minuten, insgesamt 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad: leicht



- 2 Barschfilets
- 150 g Spinat
- 100 g Drillingskartoffeln
- 30 g Butter
- Basilikum
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Mehl

Zubereitung des Barschfilets

- Fisch filetieren.
Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben (Vorsicht, Barschfilets sind sehr zart).
- Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Filets von jeder Seite eine Minute anbraten.
Wenn der Fisch fertig ist, Herd ausschalten und etwas Butter in die Pfanne geben.
- Die Butter muss direkt aus dem Kühlschrank kommen und in der Pfanne schmelzen. Am Ende noch etwas Zitronensaft dazugeben.

Zubereitung des sautierten Spinats

- Olivenöl in einem sehr großen Topf oder einer Kasserolle erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ungefähr 1 Minute anschwitzen, aber nicht bräunen.
- Den gesamten Spinat, Salz und Pfeffer in den Topf geben, mit Knoblauch und Öl verrühren und 2 Minuten lang kochen.

Zubereitung der Drillingskartoffeln

- Die Drillingskartoffeln kochen und ca. 1 Minute in einer Pfanne braten.
- Tipp: Etwas Olivenöl mit einigen Basilikumblättern (oder anderen Kräutern) in ein Glas geben.
Nach einigen Minuten hat das Öl einen ganz besonderen Geschmack.