

Gebratenes Rotbarben-Pimientos-Austernpilz-Gemüse

Für 2 Portionen

2 Rotbarbenfilets	15 Pimientos	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	1 Zitrone	30 g Parmesan
Butter	Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Pimientos und die Austernpilze in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Danach das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und etwas Zitrone über das Pfannengemüse reiben sowie den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Den Grätenkamm der Rotbarbe entfernen und den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und auf dieser Seite in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tipp:

Um zu verhindern, dass sich der Fisch zu stark zusammen zieht, einen Topf auf die Filets stellen, während diese in der Pfanne garen. Den Fisch von beiden Seiten anbraten und eine Flocke Butter mit hineingeben. Abschließend den Saft einer halben Zitrone der Butter beifügen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und gemeinsam mit dem Fisch auf Tellern anrichten. Den Pfannensud über den Fisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 06. 06. 2012