Backfisch mit Erbsenpüree

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Butter	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	1 kg
Gemüsebrühe	500 ml
Speisestärke	100 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Bier	200 ml
Weizenmehl, Type 405	100 g
Frittieröl	500 ml
Pfeffer, schwarz	
saure Sahne	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, großer Topf, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. In einem Topf Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. glasig braten. Thymianblättchen und gefrorene Erbsen zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.

3. In einer Schüssel Stärke, Backpulver, Salz und Bier zu einem Teig verrühren. Auf einem Teller Mehl verteilen. In einen Topf Öl ca. 4–6 cm hoch gießen und auf hoher Stufe erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen.

4. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Leicht salzen und pfeffern. In Mehl wenden, abklopfen, durch den Bierteig ziehen und portionsweise im heißen Öl ca. 4–6 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

5. Erbsen im Topf pürieren. Saure Sahne unterrühren und abschmecken. Mit dem Backfisch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	577 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	26 g