

# Filet vom Wolfsbarsch mit Erbsen-Kartoffelpüree und karamellisierten Karotten



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Wolfsbarschfilets	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	500 g
Karotten	8 St.
Butter	4 EL
Zucker	2 EL
Orangensaft	50 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mandeln, gehobelt	50 g
Minze, frisch	20 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



### Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Filets vom Wolfsbarsch aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen.

2. Karotten waschen, schälen und längs vierteln. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Karotten darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Anschließend mit Orangensaft ablöschen und ca. 7 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Auf einem Teller beiseitelegen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

4. Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals leicht einritzen. Auf einem Teller Mehl verteilen und Wolfsbarschfilets mit der Haut nach unten in das Mehl legen.

5. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Wolfsbarsch auf der Hautseite ca. 5 Min. kross braten. Fisch erst kurz vor Schluss wenden und fertig braten. Wolfsbarschfilets salzen und pfeffern.

6. Kartoffeln und Erbsen mithilfe des Deckels abgießen. Milch und restliche Butter in den Topf geben und zu einem Erbsen-Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Mandeln und Minze zu den Karotten geben und durchschwenken. Karamellisierte Karotten mit Filet vom Wolfsbarsch und Erbsen-Kartoffelpüree auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	726 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	17 g