



Wolfsbarsch mit Herzogin-Kartoffeln und Zuckerschoten

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Herzogin-Kartoffeln	600 g
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	15 g
Minze, frisch	15 g
Paniermehl	100 g
Parmesan	50 g
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Wolfsbarschfilets	600 g
Olivenöl	3 EL
Zucchini	2 St.
Frühlingszwiebeln	4 St.
Erbsen, tiefgefroren	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Herzogin-Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 15–20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und warm halten.
2. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und Schale fein abreiben. Dill und Minze waschen und fein hacken. Zitronenabrieb, Paniermehl, Parmesan, 1 EL weiche Butter, Dill und Minze vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paniermehl-Mischung in einer Pfanne ohne Fett goldbraun lösen. Vom Herd nehmen und warm halten. Pfanne auswischen und etwas Butter und Öl bei mittlerer Temperatur darin erhitzen. Das Fischfilet darin ca. 2–3 Min. auf jeder Seite knusprig braten.
4. Gemüse waschen und trocknen. Zucchini in schmale Scheiben teilen. Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke teilen. Olivenöl und 2 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und das Gemüse darin ca. 5–7 Min. anbraten. Erbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und Pfanne vom Herd nehmen.
5. Wolfsbarschfilet mit Herzogin-Kartoffeln und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit der goldbraunen Paniermehl-Mischung toppen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	637 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g