



Gebratenes Dorschfilet mit Pellkartoffeln und geschmorten Zwiebeln

Junggesellengericht

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Dorschfilet (wenn möglich, direkt vom Kutter)
- 500 g Gemüsezwiebeln
- 250 g Schinkenwürfel
- Kartoffeln nach Hunger
- Rapsöl
- 2 Eier
- Paniermehl

Zubereitung

- Dorschfilets waschen, auf Restgräten untersuchen und diese ggf. entfernen, leicht salzen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- Gemüsezwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kartoffeln waschen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen (Stufe 3) Danach mit reduzierter Hitze kochen lassen, bis sie gar sind.
- In einem Topf die Schinkenwürfel in Rapsöl gut anschmoren. Dann die geschnittenen Zwiebeln dazugeben. 5 Minuten mit offenem Deckel weiterschmoren, danach mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze weiterschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen (Stufe 3)
- Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren. Etwas salzen.
- Paniermehl auf Pergament ausbreiten.
- Dorschfilet im Ei und danach im Paniermehl wenden und in die Pfanne geben. Wichtig: Mit der Schnittseite zuerst.
- Je Seite goldgelb braten (Stufe 2). In der Ruhe liegt die Kraft: Warten bis eine Seite fertig ist, danach erst wenden.
- Kartoffeln pellen.
- Dorschfilet mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten und die geschmorten Zwiebeln über die Kartoffeln geben. Nach Geschmack nachwürzen.

*Vorsicht: Kann süchtig machen.
Ein gutes Bier schmeckt auch dazu.
Es soll ja Leute geben, die Wein bevorzugen.*

Rezept von Wolfgang Albrecht (72), Kleinfischer aus Neuratzendorf



Fotos: Beritte Stachowske/Greenpeace

