Fischfilet in Kernölkruste auf Erbsenpüree

1/2 Fischfilet

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Frühling



Zutaten

4	Fischfilet (zB Wels, Forelle, Zander) ohne Haut á ca. 180 g
100 G	Kürbiskerne, fein gehackt
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Einseitig in den gehackten Kürbiskernen wälzen, gut festdrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
4. Die Filets zunächst auf der Kürbiskern-Seite bei nicht allzu hoher Temperatur ca. 4-5 Minuten braten.
5. Dann wenden und die zweite Seite ebenfalls einige Minuten anbraten.
6. In einem tiefen Teller zuerst das Püree und dann das Fischfilet anrichten.

SEMINAR BÄUERINNEN

2/2 Erbsenpüree

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Frühling



Zutaten

300 G	mehlige Erdäpfel
50 G	Butter
1 KLEINE	Zwiebel
200 G	Erbsen
100 ML	Gemüsesuppe
100 ML	Milch
50 ML	Schlagobers
	Salz

Zubereitung

1. Die Erdäpfel waschen, schälen und in grobe Würfel geschnitten in Salzwasser weichkochen.
2. Währenddessen die Butter in einem Topf erhitzen.
3. Die klein geschnittene Zwiebel darin dünsten und die Erbsen dazugeben.
4. Mit der Brühe aufgießen, alles weich kochen
   und dann mit dem Stabmixer fein pürieren.
5. Wenn die Erdäpfel weich sind mit dem Stampfer zerdrücken
   und mit den pürierten Erbsen vermengen.
6. Die Milch und das Schlagobers dazugeben, gut durchmischen,
   nochmals würzen und warm stellen.
7. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazufügen.