



## Fischfilet unter herzhaften Streuseln und mit frischen Perlzwiebeln

Rezept von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

400 g frische Perlzwiebeln (alternativ möglichst kleine Zwiebeln)  
Salz, Pfeffer  
Zwiebelpulver  
50 ml weißer Traubensaft  
500 g Salzkartoffeln, gepellt  
600 g Fischfilet, ohne Haut (Dorsch, Kabeljau oder ähnliche Sorten)  
2 EL Butter

### Herzhafte Streusel

1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch)  
1 Zitrone (unbehandelt)  
1-2 Zehen Knoblauch  
50 g Butter, kalt  
100 g Weizenmehl Type 405  
Petersilie  
Dill  
50 g frische Semmelbrösel  
1 TL Kurkuma

### Sowie

Butter zum Braten

### Zubereitung (40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Das Suppengrün (Karotte, Sellerie und Lauch) waschen und in sehr feine Würfel, sogenannte Brunoise, schneiden und in etwas Butter weichdünsten, dabei mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft sowie geriebenem Knoblauch würzen. Abkühlen lassen.

Kalte Butter und Mehl in eine Schüssel geben, Petersilie und Dill hacken und dazugeben, ebenso die angeschwitzten Gemüsewürfel. Zügig zu sehr groben Streuseln verkneten, die Konsistenz hierbei mit Semmelbröseln steuern. Nicht zu lange kneten, sonst entsteht ein kompakter Teig, was man im Falle von Streuseln nicht erreichen möchte. Kurz kaltstellen, um die Konsistenz zu festigen.

Perlzwiebeln schälen, bei Bedarf halbieren und in etwas Butter anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit Zwiebelpulver versehen, dann mit Traubensaft ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz schmoren. Die Kartoffeln im Ganzen zu den Zwiebeln geben und gemeinsam in eine gefettete Auflaufform überführen.

Das Fischfilet bei Bedarf durch Einschneiden und Umklappen auf eine möglichst einheitliche Dicke bringen. Beidseitig salzen und pfeffern, es dann auf das vorbereitete Gemüse geben. Die Streusel mit etwas Kurkuma für die Farbe finalisieren und sie gleichmäßig auf dem Fischfilet verteilen. Bei 220 Grad Oberhitze etwa 20 bis 35 Minuten backen: Wenn die Brösel braun und knusprig sind, sollte auch das Fischfilet gar, aber saftig sein.

### Nährwerte pro Portion:

653 kcal – 29 g Fett – 37 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**