






Island-Rotbarsch mit bunten Beten & Dickmilch

 Mittel  50 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Island-Rotbarschfilets mit Haut á 180 g
- 800 g bunte Bete
- Salz
- 600 g neue Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 4 EL Traubenkernöl
- 2 EL Apfelessig
- Pfeffer
- 100 ml Dickmilch
- 200 g Skyr
- 1 Kresse Beet
- 1 Bund Radieschen
- 80 g Knäckebrot, Roggenvollkorn
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 EL Butter

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Bunte Bete waschen, in Salzwasser garkochen und abgießen. Kartoffeln mit einem Teelöffel Kümmel ebenfalls garkochen. Die gekochten Beten pellen und in Spalten schneiden. Bete-Spalten mit Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 02

Dickmilch und Skyr mit Salz und Pfeffer glatrühren und abschmecken. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln.

Schritt 03

Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Knäckebrot in einen Beutel geben und zu feinen Bröseln zerkleinern. Die Filets mit der Hautseite in die Brösel legen und leicht andrücken. Rotbarsch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 2 Esslöffeln Öl und 2 Esslöffeln Butter für 4-5 Minuten braten. Filets wenden und weitere 3-4 Minuten braten. Rotbarschfilets mit Bete-Spalten, Kümmel-Kartoffeln, Radieschen und Dickmilch servieren und mit Kresse garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür