



Rotbarsch auf Pilz-Lauch-Pfanne

 Mittel  10 min  25 min  2 Personen

Zutaten

- 400 g ISLYNT-Rotbarsch
- 1 Stange Lauch
- Salz
- 20 g Dulse-Algen, getrocknet
- 1/2 Bund Dill
- 200 g Pfifferlinge
- 2 EL Butterschmalz
- 100 ml Rapsöl
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Lauch waschen in 1 cm dicke Ringe schneiden und für ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt 02

Getrocknete Algen für ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Schritt 03

Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Pilze und Lauch in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Nach ca. 8 – 10 Minuten mit dem Dill vermengen. Rapsöl in einem tiefen Topf erhitzen, abgetropfte Algen darin kurz knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 04

Die Haut des Rotbarschs leicht einschneiden und in einer heißen Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz auf der Hautseite scharf anbraten. Rotbarschfilets nach ca. 4 Minuten vorsichtig wenden und in der Pfanne garziehen lassen. Zwischendurch mit dem Butterschmalz übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps & Tricks

Die Pilz-Lauch-Pfanne schmeckt auch hervorragend mit Champignons oder Kräuterseitlingen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür