

## **Rezept (für 2- 3 Personen)**

### **Bratfisch**

Die Soße zum Fisch, den Dip, (siehe unten) kann man zwischendurch herstellen, da das schnell geht.

#### **1. Fisch vorbereiten**

1 kg Kabeljaufilet (auch Rotbarsch o.ä.)

Als Arbeitsunterlage für das Schneiden einen Teller nehmen, denn ein Holzbrett würde den Fischgeruch annehmen.

#### **Zunächst das Fischfilet nach restlichen Gräten absuchen.**

Meistens gibt es noch eine kleine Grätenreihe an der Seite des dicken Fischstücks entlang, am Übergang zu einem kleinen flachen Seitenlappen. Diese Gräten sind fest und groß und gut zu ertasten. Sie werden mitsamt dem Seitenlappen abgeschnitten. (Vgl. [Blick in die Küche](#))

Nach dem Entgräten das Fischfilet in Stücke von gewünschter Größe schneiden (Vgl. [Blick in die Küche](#)).

#### **Nun kommen die drei S - Säubern, Säuern, Salzen (SSS):**

Die Fischstücke waschen und mit Küchentuch trockentupfen.

Saft von ca. 1 ½ Zitronen

Den Fisch auf beiden Seiten mit Zitronensaft begießen und salzen. Dann 5-10 Minuten ziehen lassen. Der Fisch wird ‚mariniert‘. (Vgl. [Blick in die Küche](#)).

Salz

#### **2. Fischstücke panieren**

1 großes Ei oder zwei kleine Eier

In einem tiefen Teller mit einer Gabel verkleppern.

1 Prise Salz

Ca. 100g [Semmelbröseln](#)

In einen zweiten tiefen Teller streuen; jedoch besser nicht gleich alles nehmen.

Die marinierten Fischstücke aus der Marinade (dem Zitronensaft) nehmen und erst im Ei, dann im Paniermehl wenden. (Vgl. [Blick in die Küche](#)). Das Paniermehl vorsichtig mit den Fingern etwas festklopfen.

#### **3. Fischstücke braten**

2 EL [Butterschmalz](#)

In einer beschichteten Pfanne ([Teflon](#)) bei großer Hitze schmelzen lassen.

Für 1 Kilo Fisch braucht man 2 Pfannen oder man muß die erste Runde in einer vorgewärmten Schüssel warm halten, während die 2. Hälfte gebraten wird.

Jedes Fischfilet ist auf der einen Seite dünn und auf der anderen dick. Dementsprechend ist es angebracht, sie etwas unterschiedlich beim Braten zu behandeln. Barbara nimmt die eine Pfanne auf der größten Herdplatte (bzw. der größten Gasflamme) für die dickeren Stücke; die zweite Pfanne hat die dünneren Stücke und ist auf der zweitgrößten Platte bzw. Gasflamme.

Die panierten Fischstücke einlegen und bei großer Hitze ca. 2-3 min braten, bis die Unterseite schön gebräunt ist.

Dann Fischstücke umdrehen und auf mittlere Hitze zurückschalten. Evtl. noch mal Butterschmalz dazugeben und ca. 8 min weiterbraten bis auch die zweite Seite schön gebräunt ist.

#### **4. Dip zum Fisch**

##### Barbaras geniale Soße zum Bratfisch

1 kleines Glas <a href="#">Miracel Whip</a> (250 ml)	<p style="text-align: center;">Alles miteinander in einer Schüssel verrühren – am Besten mit einem <a href="#">Schneebeesen</a>.</p> <p>Nochmal abschmecken und evtl. nachwürzen. (Der Kater empfiehlt dazu Paprikapulver scharf).</p>
250 ml Kefir	
1 ½ gestrichene EL <a href="#">Paprikapulver</a> (edelsüß)	
1 ½ gestrichene EL <a href="#">Currypulver</a>	
1 gestrichener EL getrockneter Dill	
1 Spritzer Zitronensaft	
Salz, Pfeffer	
1 Prise Zucker	

Falls der Dip zu fest erscheint, kann man noch ein bißchen Milch einrühren.

#### ***Beilagen:***

Salzkartoffeln (siehe [Bild oben](#))

[Grüner Salat](#)