

BACKFISCH MIT SELBSTGEMACHTER REMOULADE

Vorbereitungszeit 25 Minuten | Kochzeit 10 Minuten |

Leicht | 4 Portionen



Backfisch mit Remoulade ist ein absoluter Klassiker! Die Meisten kennen ihn mit einem Bierteig ausgebacken. Ich verzichte hier auf den Bierteig und paniere den Fisch stattdessen. So ist das Gericht nicht ganz so mächtig. Bei der Mayonnaise gibt es auch eine Besonderheit. Die mache ich nämlich mit Milch statt Eigelb. Das hat den großen Vorteil, dass ich so keine rohen Eier verarbeiten muss. So können sie auch Kinder ohne Bedenken essen. Auch ist sie im Sommer auf einem Grillbuffet deutlich besser geeignet, als eine Mayonnaise mit Ei.

Schritt 01

Die Milch zusammen mit dem Senf und etwas Salz in ein Mixgefäß geben. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen. Danach unter ständigem Mixen das Öl langsam einlaufen lassen, bis die Mayonnaise dick wird. Keine Angst, dass passiert meist erst, wenn ein Großteil des Öles eingelaufen ist. Dann etwas Abrieb von der Zitrone und ein Spritzer Zitronensaft dazugeben und nochmals kurz mixen.

Schritt 02

Die Mayonnaise in eine Schüssel geben und einen Löffel Naturjoghurt dazugeben. Die Gewürzgurken und Eier grob hacken und dazugeben. Die Kräuter waschen und gut trocken schleudern. Die Blätter von der Petersilie ablesen und klein hacken. Den Dill ebenfalls ablesen und klein schneiden, nicht hacken. Beides zu den restlichen Zutaten geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft hinzugeben.

Schritt 03

Den Zander mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Die Gräten mit einer Zange ziehen oder mit einem Messer, wie im [Video](#) gezeigt, herausschneiden. Gerade beim Zander gehen die Gräten oft sehr schwer raus, so dass man sie herausschneiden muss. Schließlich noch die Bauchlappen trimmen und die Haut abziehen. Den Fisch in vier etwa gleich große Portionen teilen.

Schritt 04

Das Ei in einen kleinen Teller geben, gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen. Zwei weitere Teller mit Mehl und Semmelbröseln bereitstellen. Den Fisch zuerst in Mehl wälzen und gut abklopfen, dann in das Ei und zum Schluß gut in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne einen guten Schuss Pflanzenöl erhitzen, so dass der Pfannenboden gut bedeckt. Den Fisch in das heiße Öl legen und bei etwa 3/4 der Hitze langsam von jeder Seite goldbraun backen. Das dauert, je nach Dicke des Fisches, etwa 2-4 Minuten pro Seite. Den fertigen Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit der Remoulade servieren!

Backfisch mit selbstgemachter Remoulade / Thomas kocht

Tipps

Als Beilage passen Salzkartoffeln und ein kleiner Salat oder auch ein Gurkensalat wunderbar.

Zutaten

Remoulade

- 80 ml Milch (3,5 % Fett)
- 140 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft und Abrieb
- 1 EL Naturjoghurt (3,5 %Fett, optional)
- 2 hartgekochte Eier
- 2 Gewürzgurken
- eine gute Handvoll Blattpetersilie und Dill

Backfisch

- 1 kg Fischfilet (z.B. Zander)
- 1 Ei
- etwa 50 g Mehl
- etwa 100 g Semmelbrösel
- etwas Öl und Butter zum Braten

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 25

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein Backbuch*: