

Knuspriges Schlemmerfilet mit Erbsenpüree und Gurkensalat

Brennwerte 2550 kJ | 610 kcal
Eiweiß 49,0 g
Kohlenhydrate 51,0 g
Fett 22,5 g

Vorbereitung 20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 30 Minuten
Gesamtzeit 50 Minuten



Saftiger, Omega-3-reicher Fisch, proteinreiche Erbsen und eine knusprige Kräuterkruste machen dieses Schlemmerfilet zu einem ausgewogenen Genuss mit hausgemachtem Charakter.

Deli Reform Omega-3 Daily sorgt sowohl im cremigen Erbsenpüree als auch in der goldbraun gebackenen Kräuterkruste für feinen Geschmack und eine besonders zarte Konsistenz.

Lust auf ein herzhaftes Gericht mit knuspriger Note? Dann ist unser Schlemmerfilet mit Erbsenpüree und frischem Gurkensalat genau das Richtige! Zarter Fisch trifft auf cremige Beilage und knackige Frische – eine einfache, aber geschmackvolle Kombination.

Knuspriges Schlemmerfilet mit Erbsenpüree und Gurkensalat

4 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DAS SCHLEMMERFILET

800 g Kabeljaufilet oder Seelachsfilet
80 g Panko oder Paniermehl
50 g Deli Reform Omega-3 Daily
2 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauch, gehackt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
1 TL Zitronenabrieb
1 TL Senf (optional)
Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR DAS ERBSENPÜREE

500 g Erbsen, tiefgekühlt
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
70 g Deli Reform Omega-3 Daily
150 ml Milch
Muskatnuss
etwas Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR DEN GURKENSALAT

1 Salatgurke
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Dill, gehackt
Salz, Pfeffer

1 ERBSENPÜREE ZUBEREITEN

Für das Erbsenpüree die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Währenddessen die Zwiebel fein würfeln und in der Deli Reform Omega-3 Daily glasig dünsten. Die Erbsen zugeben, mit der Milch aufgießen und 5–10 Minuten weich garen, anschließend fein pürieren. Die gekochten Kartoffeln abgießen, grob stampfen und unter das Erbsenpüree rühren. Falls nötig, etwas Milch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 KRÄUTERKRUSTE ZUBEREITEN

Währenddessen für die Kräuterkruste die Deli Reform Omega-3 Daily mit Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und nach Belieben Senf verrühren. Das Panko unterheben, bis eine leicht formbare, krümelige Masse entsteht. Den Fisch trocken tupfen, leicht salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine Auflaufform legen. Die Kräuterkruste gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken.

3 SCHLEMMERFILET BACKEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schlemmerfilet auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste goldbraun und knusprig ist.

4 GURKENSALAT ZUBEREITEN

Für den Gurkensalat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Zitronensaft, Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gurkenscheiben und dem Dill vermengen.

5 SERVIEREN

Das Erbsenpüree auf Tellern anrichten, das Schlemmerfilet darauf setzen und zusammen mit dem Gurkensalat servieren.

Tipp: Für eine besonders knusprige Kruste das Schlemmerfilet in den letzten 2–3 Minuten unter dem Grill gratinieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>