

Barsch Filet gefüllt mit Kräutern

Zutaten für 2 Portionen

4 Fischfilet vom Flussbarsch
½ Zitrone, unbehandelt, abgeriebene Schale
125 ml Sahne
1 Scheibe Weißbrot
1 TL Parmesan
1 TL Paniermehl
Petersilie
Basilikum
Salbei
Thymian
Mehl
Butter
Salz ; weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Fischfilets säubern und mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

Die Kräuter sehr fein hacken. Einen Teelöffel der Kräutermischung auf die Fischfilets streuen. Zugedeckt etwa eine ½ Stunde kühl stellen.

Restliche Kräutermischung mit Parmesankäse, zerpfücktem Weißbrot, Paniermehl, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer feuchten Füllung vermischen, kurz stehen lassen, dann auf die Bauchseite von zwei Filets streichen, mit den beiden restlichen Filets bedecken und mit je 2 Rouladenhölzchen zusammenstecken.

Die gefüllten Filets mehlieren. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, Fischfilets von jeder Seite ca. 3 Min. braten.