

Für 4 Personen:

- 4 Brötchen halbiert und Innenseiten in der Pfanne getoastet

für den gebratenen Rotbarsch:

- 4 Fischfilets mit je ca. 150 g (Rotbarsch, oder auch Scholle oder Kabeljau)
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- etwas Mehl zum Melieren des Fisches
- eine Handvoll geriebener Parmesan
- reichlich Olivenöl zum Braten

für den Belag des Fischbrötchens:

- eine gute Handvoll frische Kresse gewaschen
- 1/4 Gurke in Scheiben geschnitten
- 1 Bio-Zitrone in Schnitzen

für die Grüne Soße:

- 100 g Kräuter, die da wären: Schnittlauch, Kresse, Borretsch, Kerbel, Sauerkraut, Pimpinelle, Petersilie
- 100 g saure Sahne
- 100 g Schmand
- Senf
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
- 1 Ei, hartgekocht und kleingehackt



1. Für die Grüne Soße die Kräuter waschen, harte Stiele entfernen oder die Blätter abzupfen und die Kräuter grob hacken. Gehackte Kräuter mit dem Schmand und Saurer Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab gut durchmischen. Die Soße mit Zitronensaft, etwas Senf, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss das kleingehackte Ei unterrühren
2. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchentüchern trocken tupfen. Die Filets mit Fleur de Sel, Pfeffer und Chili von beiden Seiten kräftig würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
3. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die mehlierten Fischfilets in die heiße Pfanne geben. Auf der einen Seite bei kräftiger Hitze goldbraun anbraten.
Vor dem Wenden auf die noch ungebratene Seite frischen Parmesan reiben. Dann den Fisch vorsichtig wenden und die Seite mit dem Parmesan goldbraun braten.
Wenn du extra viel Parmesangeschmack haben möchtest, reibe auch auf die andere Seite frischen Parmesan, wende den Fisch erneut vorsichtig und brate diese Seite ebenso kurz an. Der Fisch sollte innen noch schön saftig und ganz leicht glasig sein.
4. Den gebratenen Fisch mit den Brötchen, der Grünen Soße, der Kresse, den Gurkenscheiben, der Zitrone sowie Fleur de Sel servieren, so dass sich jeder selbst sein Fischbrötchen Deluxe zusammenstellen kann.