

# Fischfilet im knusprigen Aroma-Mantel (Panade)

Zubereitungszeit: 30 min



## Zutaten

750 g Kartoffeln, festkochend  
2 EL Rapskernbratöl  
1 TL Kräutersalz

## Zutaten Dipp:

120 g Doppelrahmfrischkäse  
80 g Sauerrahm 10%  
½ TL Apfeldicksaft  
3 EL Olivenöl, kaltgepresst  
1 EL Creme di Peperoncini  
150 g rote Paprika, geraspelt  
1 TL Kräutersalz

## Zutaten Aroma-Panade:

1 TL Koriandersamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL Schwarzkümmel  
3 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesam  
50 g Vollkornbrösel  
1 TL Zitronenschale, abgerieben  
2 EL Maisvollkornmehl  
1 Ei  
2 EL Wasser  
500 g Fischfilets  
½ TL Steinsalz

## Zubereitung:

Die Kartoffeln gut abbürsten, halbieren bzw. vierteln, mit Rapskernbratöl und Kräutersalz vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C 25-30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Koriander, Fenchel, Kreuzkümmel durch den Flocker geben. Die Schwarzkümmelsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Brösel, Steinsalz und Zitronenschale dazu geben und vermengen. Das Ei mit Wasser verrühren. Nun die Fischfilets in Maisvollkornmehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in der vorbereiteten Aroma-Panade wenden (ohne Druck). Die panierten Fischfilets in Rapskernbratöl goldgelb von beiden Seiten braten.

Alle Zutaten für den Dipp verrühren und kräftig abschmecken. Zum Schluss die knusprigen Fischfilets mit Backkartoffeln und Tomatendipp servieren.