

# Rotbarschfilet fangfrisch

Rotbarschfilet: Ein delikater Fisch mit vielseitigem Geschmack

Rotbarschfilet ist eine beliebte Fischart, die sich durch ihren feinen Geschmack und ihr zartes Fleisch auszeichnet. Mit seinem charakteristischen rosa Farbton ist das Rotbarschfilet nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch ein optischer Blickfang auf dem Teller. Entdecken Sie die Vielseitigkeit dieses Fisches und lassen Sie sich von seinen kulinarischen Möglichkeiten verführen.

Rotbarsch ist ein Meeresfisch der hauptsächlich in den kalten Gewässern des Nordatlantiks vorkommt. Das Fleisch des Rotbarschs ist weiß/rötlich und besitzt eine feine Textur, die sich hervorragend zum Braten, Grillen oder Dünsten eignet.

Eine der beliebtesten Zubereitungsmethoden für Rotbarschfilet ist das Braten. Das Filet wird in einer Pfanne mit etwas Olivenöl oder Butter angebraten, bis es eine goldbraune Kruste bildet. Das Fleisch bleibt dabei zart und saftig. Mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und frischen Kräutern kann der natürliche Geschmack des Rotbarschfilets noch verfeinert werden.

Für eine gesündere Zubereitungsoption eignet sich das Dünsten des Rotbarschfilets. Dabei wird das Filet in einem geschlossenen Topf mit etwas Flüssigkeit wie Fischfond, Weißwein oder Zitronensaft schonend gegart. Dadurch bleibt das Fleisch besonders zart und behält seine natürliche Aromatik bei. Das gedünstete Rotbarschfilet kann mit einer leichten Sauce oder einer frischen Gemüsebeilage serviert werden.

Rotbarschfilet eignet sich auch ideal für die Zubereitung von Fischsuppen, Eintöpfen oder Aufläufen. Mit seinem zarten Fleisch und seinem delikaten Geschmack verleiht es den Gerichten eine besondere Note. Das Filet lässt sich leicht in Stücke schneiden und harmonisiert wunderbar mit Gemüse, Gewürzen und Kräutern.

Mit seinem feinen Geschmack und seiner Vielseitigkeit ist Rotbarschfilet eine Bereicherung für jede Küche. Es ist reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle für eine gesunde Ernährung spielen. Der Verzehr von Rotbarschfilet kann dazu beitragen, eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen.

Entdecken Sie die kulinarischen Möglichkeiten von Rotbarschfilet und lassen Sie sich von seinem zarten und vielseitigen Geschmack verwöhnen. Ob gebraten, gedünstet oder als Bestandteil verschiedener Gerichte, das Rotbarschfilet bietet eine Fülle von Genussmomenten. Probieren Sie es aus und genießen Sie die köstlichen Aromen dieses delikaten Fisches.

Gewicht pro Filet ca. 120-150g

Trotz bester Filetier und Schnitttechnik kann es passieren das sich ein ganz kleiner Grätenanteil im Filet befindet.

## Rezept: Gebratenes Rotbarschfilet mit Zitronen-Kräuter-Butter

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

---

### Zutaten:

- 2 **frische Rotbarschfilets** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **gehackte frische Kräuter** (Petersilie, Dill oder Thymian)
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- ½ TL **Mehl** (optional für eine besonders knusprige Kruste)

---

### Zubereitung:

#### 1. Rotbarschfilets vorbereiten

- Die Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb** würzen.
- Optional: Die Filets leicht mit **Mehl bestäuben**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

#### 2. Rotbarschfilets braten

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE317201530

Finanzamt: Emden

- Eine große Pfanne auf **mittlere Hitze** bringen und das **Olivenöl** erhitzen.

- Die Filets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und **ca. 3–4 Minuten braten**, bis sie goldbraun sind.
- Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite **weitere 2–3 Minuten** braten.

### 3. Zitronen-Kräuter-Butter hinzufügen

- Die Butter und den gehackten **Knoblauch** in die Pfanne geben und den Fisch damit beträufeln.
- Den Zitronensaft und die frischen Kräuter hinzugeben und für **1 Minute ziehen lassen**.

### 4. Servieren

- Die Rotbarschfilets auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.
- Mit der Zitronen-Kräuter-Butter beträufeln und sofort servieren.

---

### Beilagenempfehlung:

**Klassisch:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln

**Leicht & gesund:** Grüner Salat mit Joghurtdressing

**Sättigend & nahrhaft:** Wildreis oder Quinoa

---

### Variationen:

#### Rotbarschfilet vom Grill:

- Filets mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und für **3–4 Minuten pro Seite** auf den Grill legen.

#### Überbackene Rotbarschfilets:

- Mit einer Mischung aus Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen und im Ofen bei **200°C für 12–15 Minuten** überbacken.

#### Mediterrane Note:

- Mit Kirschtomaten, Oliven und Kapern in einer leichten Weißweinsauce schmoren.
- 

### Tipp:

**Rotbarschfilet nicht zu lange braten**, da es sonst trocken wird – es sollte innen noch saftig sein.

**Guten Appetit!**

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

Fisch-Feinkost Klaassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 420 kj   |
| Brennwert kcal              | 100 kcal |
| Fett                        | 3,5 g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,05 g   |
| Kohlenhydrate               | 0 g      |
| davon Zucker                | 0 g      |
| Ballaststoffe               | 0 g      |
| Eiweiß                      | 18,9 g   |
| Salz                        | 0,2 g    |
| Natrium                     | 0 g      |

Allergene

|       |    |
|-------|----|
| Fisch | Ja |
|-------|----|

Zusätzliche Informationen

Zutaten  
Rotbarsch  
Herkunftsort  
Lat. Name: Sebastes marinus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 Fangmethode: Haken und Langleinen  
Inverkehrbringer  
Fisch Klaassen