



Steinbeißer braten leicht gemacht: Geniales Rezept mit Mairübchen & Gewürzbutter

Möchtest du einen edlen **Steinbeißer braten**, scheust dich aber noch vor der Zubereitung? Keine Sorge! Mit diesem einfachen Rezept für gebratenen Steinbeißer mit knackigen Mairübchen, feiner Gewürzbutter und goldgelben Kartoffeln aus meiner Kartoffelwerkstatt gelingt dir das Fischgericht garantiert perfekt und super saftig. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du den festen Fisch wunderbar auf den Punkt garst und nebenbei eine aromatische Gewürzbutter zauberst, die dem ganzen Gericht das gewisse Extra verleiht.

Kochutensilien

- Pfanne
- Sparschäler

Zutaten

Für den Steinbeißer & die Gewürzbutter:

- ca. 500 g Steinbeißerfilet (frisch)
- 150 g Butter
- 1 Zimtrinde
- 20 Kardamomkapseln (leicht angedrückt)
- 2 Knoblauchzehen (in Scheiben oder angedrückt)
- 1 Stück frischer Ingwer (in Scheiben)
- 1 Prise Pul Biber (Chiliflocken, je nach gewünschter Schärfe)
- ½ Zitrone (frisch gepresst)
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Für das Gemüse & die Kartoffeln:

- 2 Mairüben
- 1 Karotte
- 5–8 Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend, je nach Größe)
- 1 Handvoll wilder Spargel
- Etwas Olivenöl zum Braten
- 1 Prise Zucker
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1: Die aromatische Gewürzbutter ansetzen

Zuerst veredeln wir die Butter, denn sie braucht etwas Zeit zum Ziehen. Gib die Butter in einen kleinen Topf und lass sie bei geringer Temperatur langsam schmelzen. Lass sie dann etwa 10 Minuten sanft köcheln, bis sie eine goldbraune Farbe annimmt und herrlich nussig duftet (wir machen quasi eine schnelle Nussbutter). Lege ein feines Sieb mit einem Stück Küchenpapier aus, gieße die braune Butter hindurch, um die Trübstoffe aufzufangen, und gib die klare Butter zurück in den Topf. Nun kommen Zimtrinde, die angedrückten Kardamomkapseln, die Knoblauch- und Ingwer-Scheiben sowie der Pul Biber hinein. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter abseits der Hitze für ca. 30 Minuten ziehen lassen, damit sie all die herrlichen Aromen aufsaugen kann.

Schritt 2: Gemüse und Kartoffeln vorbereiten

Während die Butter zieht, kümmern wir uns um die Beilagen. Schäle die Karotte und die Mairüben und schneide sie in feine, gleichmäßige Würfel. Die Kartoffeln waschen, schälen, je nach Größe vierteln und in reichlich Salzwasser garkochen. Den wilden Spargel wäschst du kurz ab und kürzt die Stile unten um das holzige Ende.

Schritt 3: Das Frühlingsgemüse dünsten

Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und gib zuerst den wilden Spargel hinein. Bestreue ihn mit einer Prise Zucker, würze mit Salz und Pfeffer und brate ihn nur ganz kurz an, bis er eine schöne grüne Farbe hat. Nimm ihn heraus und lege ihn auf etwas Küchenpapier beiseite. Gib nun direkt die Mairüben- und Karottenwürfel in dieselbe Pfanne und dünste sie an, bis sie gar, aber noch schön bissfest sind.

Schritt 4: Alles in einer Pfanne zusammenbringen

Gieße deine fertig gekochten Kartoffeln durch ein Sieb ab. Gib sie zusammen mit dem beiseitegelegten wilden Spargel zu den Mairüben- und Karottenwürfeln in die Pfanne. Schwenke alles noch einmal kräftig durch, damit sich die Aromen verbinden. Schalte die Hitze ganz klein, um das Gemüse warmzuhalten.

Schritt 5: Den Steinbeißer perfekt braten

Spüle den Fisch kurz unter kaltem Wasser ab und tupfe ihn mit Küchenpapier wirklich gründlich trocken – das ist wichtig, damit er in der Pfanne eine tolle Kruste bekommt und nicht dämpft. Erhitze in einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze. Lege den Fisch hinein und brate ihn von beiden Seiten scharf an (ca. 2–3 Minuten pro Seite,



je nach Dicke). Kurz vor dem Wenden beträufelst du ihn mit dem frischen Zitronensaft und würzt ihn mit Salz und Pfeffer.

Schritt 6: Anrichten und genießen!

Verteile das bunte Frühlingsgemüse und die Kartoffeln auf den Tellern. Lege das saftig gebratene Steinbeißerfilet daneben und träufle zum krönenden Abschluss großzügig von deiner warmen, abgeseihten Gewürzbutter über den Fisch.

Guten Appetit!