
Tilapia Fischfilet im Baconmantel



Schwierigkeit

einfach



Zubereitung

30 Minuten



Kochzeit

30 Minuten



Nährstoffe

hoch



Zutaten

- 250 g Tilapia-Filet
 - 500 g Kartoffeln (Drillinge)
 - 80 g Bacon in Scheiben
 - 5 g Petersilie
 - 5 g Schnittlauch
 - 1 rote Zwiebel
 - 2 Tomaten
 - 10 ml mittelscharfer Senf
 - 150 g Schmand
 - Öl
 - Essig
 - Salz
 - Pfeffer
-

Tilapia Fischfilet im Baconmantel

Zubereitung

1. Wasche Gemüse, Kräuter und Fisch ab und tupfe das Fisch mit Küchenpapier trocken. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du Backpapier, ein Backblech, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne. Ungeschälte Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl*, etwas Salz* und Pfeffer* vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 - 25 Min. backen.
2. Rote Zwiebel abziehen, halbieren, eine Hälfte in fein würfeln und den Rest in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in Spalten schneiden. Petersilienblätter fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl*, Weißweinessig* mit Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing verrühren. Zwiebelwürfel, Tomatenspalten und die Hälfte der Schnittlauchröllchen zugeben und verrühren.
4. Jetzt ist Timing gefragt! 10 Min. vor Ende der Kartoffelbackzeit je 2 Scheiben Bacon um den Tilapia wickeln und mit der Naht nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und pro Seite ca. 5 Min. braten. Beim ersten Wenden Zwiebelstreifen zum Fisch geben mitbraten.
5. Tilapia und gebratene Zwiebelstreifen aus der Pfanne nehmen. Schmand, mittelscharfen Senf und einen Schluck Wasser in die Pfanne geben, kurz erwärmen, mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und die Hälfte der gehackten Petersilie unterrühren.
6. Kartoffelscheiben mit gebratenen Zwiebelstreifen, restlicher Petersilie und Schnittlauchröllchen mischen und auf Teller verteilen. Tilapia darauf anrichten und mit Senfsoße genießen.