FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Seelachsfilet mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 700g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Kräuterbutter
- 125ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Schmand
- 4 Seelachsfilets (á 200g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 100g Mehl
- 100g Semmelbrösel
- 5 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1) Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und i Würfel schneiden. Die Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren mit Zwiebeln darin andünsten.
2) Das Gemüse mit der Brühe angießen und alles bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann den Schmand unterrühren.
3) Den Fisch waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und auf einen Teller geben. Das Mehl und die Semmelbrösel zum Panieren auf zwei weitere Teller geben.
4) Die Filets erst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Die Panade etwas andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin ca. 8-10 Minuten braten. Dabei hin und wieder wenden.
5) Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passen grüne Bandnudeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Pro Portion ca. 574 kcal/2411 kJ, 55 g E, 30 g F, 47 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team