

Eglifilets à la meunière nach Roland Chervet



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 470 kcal

Eiweiss: 38 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 6 g

Tipps zu diesem Rezept

- Eglifilets gebacken: Die gewürzten und im Mehl gewendeten Eglifilets portionenweise in 170 °C heissem Öl knusprig frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Zitronenschnitzen servieren.

Zutaten

800 g	Eglifilets
	Salz
	Pfeffer
30 g	Mehl
0.5 Bund	Petersilie
150 g	Butter
0.5 dl	Weisswein
4 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen Teller geben. Filets darin wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Petersilie hacken.
2. Backofen auf 70 °C vorheizen. Wenig Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Eglifilets bei mittlerer Hitze mit der Haut nach oben ca. 1 Minute anbraten. Wenden und wenige Sekunden auf der Hautseite weiterbraten. Fischfilets aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Butter mit Haushaltspapier auf tupfen und entsorgen.
3. Restliche Butter in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Weisswein und Zitronensaft zur braunen Butter geben. Petersilie begeben. Mit Salz abschmecken. Eglifilets auf vorgewärmten Tellern mit der Buttersauce servieren.