



Mise en place für Eglifilets à la meunière: Fisch, Butter, Mehl, Weisswein, Zitrone und Petersilie (Bild ganz links). Zubereitung: Die feinen Eglifilets behutsam in Mehl wenden, in Butter kurz braten und mit Peterli servieren.

Eglifilets gebacken nach Roland Chervet

Hauptgericht für 4 Personen

- 800 g Eglifilets
- Salz, Pfeffer
- 30 g Mehl
- 1 l Erdnussöl zum Frittieren
- 3 Zweige Petersilie
- 1 Zitrone

1. Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

2. Backofen auf 70 °C erhitzen. Erdnussöl in einer Friteuse oder in einer hohen Pfanne auf 170–180 °C erhitzen. Eglifilets portionenweise ins heisse Öl gleiten lassen und knusprig frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Im Ofen mit leicht geöffneter Tür warm halten. Restliche Fischfilets auf die gleiche Weise frittieren.

3. Eglifilets mit wenig Petersilie servieren. Zitrone in Schnitze schneiden und dazuservieren.

TIPPS Eglifilets gebacken werden oft in einem Körbchen angerichtet. Mit Tatarsauce servieren.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 32 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal **CODE 0651**

sich der Raubfisch bei uns rar. Dann zieht er sich in die tiefen Wasserschichten zurück, was den Fang erheblich erschwert. Ausserdem vergeht ihm bei tiefen Temperaturen der Appetit. Bei grosser Kälte frisst das Egli kaum mehr und legt auch nicht an Gewicht zu. Absolute Ebbe an einheimischen Egli ist im Monat Mai. Dann ist Schonzeit. Was zu der Zeit auf den Teller kommt, hat meist eine längere Reise hinter sich, stammt vorwiegend aus Polen oder dem Baltikum.

Einen geschmacklichen Unterschied könne der Laie nicht feststellen, sagt Roland Chervet. Wichtig sei jedoch, dass der Fisch frisch ist. Tiefkühlkost kommt ihm nicht in die Pfanne. Und schon gar nicht Filets de perche du Nil oder du lac Victoria. Der Nilbarsch ist der pfundige Verwandte unseres Egli, der sprachlich ein Deutschschweizer Unikum ist und eigentlich Barsch heisst. Der Schwergewichtler aus dem afrikanischen Viktoriasee bringt wesentlich

mehr Gewicht auf die Waage und schmeckt bei weitem nicht so delikats wie unsere Finöggeli.

Schnell, aber behutsam

Zurück an den Herd im «Bel-Air». Für den Koch sei das Egli keine Herausforderung, sagt Roland Chervet, aber es verlange Fingerspitzengefühl. Er fasst die kleinen Filets möglichst wenig an, wendet sie kurz in Mehl und lässt sie dann in die heisse Butter in der Pfanne gleiten. Bei aller Sorgfalt muss es schnell gehen. Eine Minute braten auf der hautlosen Seite, ein paar Sekunden auf der anderen und fertig. Hohe Temperaturen oder langes Braten erträgt es nicht, darauf reagiert es spröde. Und auch für die knusprige Variante wird der Fisch kurz bemehlt, bevor er in der Friture badet. Ein Teiglein, mit Bier oder Weisswein, ist für Chervet Frevel: «Das übertüncht den feinen Geschmack.» Bei Egli sei es wie bei den meisten Delikatessen: «Je weniger man ihnen antut, desto besser schmecken sie.»