

Eglifilets mit Tomaten und Baguette



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 500 kcal

Eiweiss: 31 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 54 g

Zutaten

500 g	Eglifilets
	Salz
	Pfeffer
40 g	Mehl
1 EL	Bratbutter
1	Baguette à ca. 350 g
0,5 dl	Olivenöl
4	reife Tomaten

Zubereitung

1. Eglifilets kalt abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und die Filets beidseitig ca. 2 Minuten braten.
2. Baguette in 4 Stücke brechen und diese längs aufschneiden. Brotstücke mit Olivenöl beträufeln. Tomaten halbieren und auf dem Brot zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eglifilets dazuservieren.