



CHEFKOCH.DE

## Estragon - Fischfilet mit Käsekruste

Fischfilet vorsichtig waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Anschließend im Zitronensaft und der Hälfte des Estragons und Pfeffer ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Filets im Mehl wenden und in der Pfanne in heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Semmelmehl und Reibkäse, Salz auf die Filets aufstreuen und zugedeckt noch ca. 2 Minuten ziehen lassen, dann den restlichen Estragon darüber streuen und die Filets mit Reis oder Petersilienkartoffeln zu Tisch geben.

Als Getränk ein trockener frischer Weißwein ( Riesling)

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**kJ/kcal p. P.:** keine Angabe /



### Zutaten für 4 Portionen:

750 g Fischfilet, z.B. Seelachs  
4 EL Zitronensaft  
3 EL Estragon, fein geschnittener frischer  
(notfalls auch getrocknet)  
½ TL Pfeffer, weißer gemahlener  
3 EL Mehl  
3 EL Butter  
3 EL Semmelbrösel  
150 g Käse, gerieben  
½ TL Salz

**Verfasser:** nirak\_rekceb