

Seehecht im Kräutermantel mit Joghurtsauce



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 420 kcal

Eiweiss: 42 g

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 25 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Salat.

Zutaten

- 1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Thymian, Dill, Petersilie
- 180 g Joghurt nature
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 80 g Paniermehl
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Pfeffer
- 700 g Seehecht am Stück
- Öl zum Braten, z. B. Erdnussöl

Zubereitung

1. Kräuter sehr fein hacken. 1/3 der Kräuter mit dem Joghurt und der Mayonnaise mischen. Sauce mit Zitronensaft und Salz würzen. Kühl stellen. Restliche Kräuter mit dem Paniermehl mischen. Eier in einem Teller verquirlen. Mehl in einen zweiten Teller geben, salzen und pfeffern. Hecht mit einem Sägemesser in Tranchen à 80–90 g schneiden. Im Mehl wenden. Tranchen abklopfen. Durchs Ei ziehen und im Kräuter-Paniermehl wenden. Panade andrücken. Eine Bratpfanne ca. ½ cm hoch mit Öl füllen. Fischtranchen im heissen Öl beidseitig 5 Minuten halb schwimmend backen. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die Sauce dazuservieren.