

Eglifilets im Gemüsemantel

Rezept für 4 Personen

600	g	Eglifilets
		Zitronensaft, Salz, Pfeffer
200	g	Rüebli
200	g	Sellerie
200	g	Lauch
½	Bund	Petersilie
½	Bund	Basilikum
		wenig Bouillon
1	EL	Olivenöl
1	Stk	Hühnerei
3	EL	Mehl
1	EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Eglifilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, danach kühl stellen.

Rüebli und Sellerie rüsten und mit der Bircherraffel fein raffeln. Den Lauch halbieren und in feine, schmale Streifen schneiden. Petersilie und Basilikum fein hacken.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, das Gemüse und die Kräuter begeben und kurz anbraten. Die Bouillon zugeben und ca. 3-4 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Vom Feuer nehmen und erkalten lassen.

Das Ei in einem Suppenteller verquirlen und das Mehl in einen Suppenteller geben. Den Fisch erst im Ei, danach im Mehl und zuletzt im Gemüse-Kräutergemisch wenden. Das Gemüse gleichmässig und gut an den Fisch drücken. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Fischfilets darin goldgelb braten. Sofort servieren.

Tipp

Zu diesem leichten und leckeren Fischgericht passt Jasminreis, Basmatireis, Salzkartoffeln oder auch eine sämige Polenta. Kombiniert mit einem jungen Blattspinatsalat ein wahrer Genuss. Perfekt dazu passt ein Kräuter-Quarkdipp.

Nährwert pro Portion

Kalorien	276
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiss	33 g
Fett	10 g