Rezept

Panierte Rotbarschfilets

Ein Rezept von Panierte Rotbarschfilets, am 06.05.2024

Zutaten

- **4** Rotbarschfilets (je etwa 180 g)
- **2** Eier
- Pfeffer
- 5-6 EL Semmelbrösel
- **1** Bio-Zitrone
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- **3 EL** Mehl
- **4 EL** Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Fisch mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 5 Min. ruhen lassen. Eier verquirlen. Filets salzen und pfeffern, erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und in Semmelbröseln wenden. Die Panade etwas andrücken.

2. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Filets auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Fisch mit Zitronenspalten servieren.