

Rezept

Gebratener Bonito

Ein Rezept von Gebratener Bonito, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 küchenfertiger Bonito (geschuppt, ausgenommen, Kopf entfernt) von ca. 1 kg oder 2 kleinere Fische (ersatzweise Makrelen) | Saft von 1 Zitrone |
| 100 g Mehl | Salz |
| 2 rote Zwiebeln | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Bund Rucola | ¼ l Olivenöl zum Ausbacken |
| 1 große Tomate | 1 Bund glatte Petersilie |
| | 1 unbehandelte Zitrone |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch außen und innen kalt abspülen, mit Küchenpapier außen und innen gut trockentupfen. Den Fisch in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Fischeiben mit Küchenpapier leicht abtupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzspieß oder Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen.
3. Das Mehl in einen tiefen Teller schütten, die Fischeiben darin wenden, das überschüssige Mehl abschütteln und die Scheiben von beiden Seiten goldgelb frittieren, auf Küchenpapier entfetten.
4. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie und die Rucola waschen, trockenschütteln und Stiele abschneiden. Die Zitrone und die Tomate waschen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Von der Tomate den Stielansatz ausschneiden und die Tomate achteln.
5. Die Fischeiben auf eine Platte legen, rundum mit Zwiebelringen, Petersilien- und Rucolablättern, mit Zitronenscheiben und Tomatenachteln garnieren.