

Rezept

Knusprige Polenta-Schollenfilets

Ein Rezept von Knusprige Polenta-Schollenfilets, am 23.04.2024

Zutaten

750 g Schollenfilets	Saft von 1 Zitrone
Salz	Pfeffer
8 EL Polentagrieß	Cayennepfeffer
je ½ TL getrockneter Oregano und Thymian	2 Eier
2 EL Milch	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Polenta mit 1 Messerspitze Cayennepfeffer, Oregano und Thymian mischen. Eier und Milch verquirlen. Fischfilets erst durch die Eiermilch ziehen, dann in der Polentamischung wenden. Die Panade fest andrücken.

2. Öl in einer großen Pfanne mittelstark erhitzen. Fischfilets darin auf jeder Seite 3-4 Min. braten.