

Rezept

# Seelachsfilets in Meerrettichkruste

Ein Rezept von Seelachsfilets in Meerrettichkruste, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Seelachsfilets (je etwa 180 g)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> geriebener Meerrettich (Glas)	<b>2</b> Eier
<b>3 EL</b> Mehl	5-6 EL Vollkorn-Semmelbrösel
<b>3 EL</b> Öl	<b>1 EL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, von beiden Seiten dünn mit Meerrettich bestreichen. Eier verquirlen. Fisch erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade etwas andrücken.
2. Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Dazu passt Apfel-Kartoffelpüree mit Staudensellerie.