

## **Gebratenes Fischfilet (H)**

Hierzu kann man Kabeljaufilet, Pangasiusfilet, Rotbarschfilet, Seelachsfilet, Welsfilet, Viktoriabarschfilet oder Schollenfilet verwenden.

Wir braten uns heute ein Seelachsfilet in einer knusprigen Panade und servieren dazu eine schmackhafte Remouladensoße und frischen selbstgemachten Kartoffelsalat.

Seelachsfilet ( ca.200 Gramm pro Pers. ) Salz, Pfeffer, 2Essl. Mehl, 2Eier, 200gr. Weckmehl, Fett zum Braten, 1 Zitrone

Das ausgesuchte Fischfilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen, mit den Fingern auf dem Filet fühlen ob sich Gräten darin befinden, wenn ja, dann diese mit einer Pinzette oder einer kleinen Zange herausziehen, das Fischfilet salzen, pfeffern, in Mehl wenden, danach in aufgeschlagenem Ei gleichmäßig von allen Seiten wenden und jetzt in dem frisch gemahlenem Weckmehl gut wenden und leicht andrücken.

(bitte wenden)

Jetzt in einer Pfanne das Fett gut erhitzen und zwar soviel, dass das Fischfilet bis zur Hälfte in dem heißen Fett liegt, nach etwa 3 Min. herumdrehen und bei etwas kleinerer Hitze noch 5 Min. braten lassen , das jetzt fertige Fischfilet herausnehmen und auf einen Teller legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

## **Remouladensoße**

Man bereite zuerst eine selbstgemachte Majonaise.

2 Eigelb mit etwas Salz, Senf, Essig und Cayennepfeffer gut verrühren, jetzt das Öl aber nur tropfenweise und dann in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen unterrühren und solange rühren bis eine cremige Majonaise entstanden ist.

Nun bereiten wir die Remouladensoße

Je 100 gr. Creme fraiche und Majonaise in einer Schüssel verrühren, je nach Konsistenz noch etwas Milch oder Sahne dazugeben, 1 Teel. scharfer Senf, 4 Sardellenfilets, 2 Teel. Kapern, 2 Essiggurken, 2 gekochte Eier und Petersilie alles fein gehackt in die Majonaisenmischung geben und gut verrühren.