

Fisch auf dreierlei Arten gebraten

Für 4 Personen

Zutaten:

W	600 g	Fischfilet (Saibling, Forelle, Alpenlachs, Lachs)
W		Salz
H		Zitronensaft /-spalten
M		Pfeffer
E		Olivenöl

Kräuterkruste

E	30 g	Brösel
	60 g	Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum)
		z.B.:
E		Estragon - frisch
M		Koriander – gemahlen
M		Pfeffer
W		Salz
H		Petersilie und/oder Dill - frisch
H	ca. 5 EL	Dinkelmehl
F		Basilikum - frisch
E	1	Ei

Sesamkruste

E	ca. 30 g	schwarzen oder weißen Sesam
---	----------	-----------------------------

Knusperkruste

H	3 EL	Dinkelmehl
---	------	------------

Zubereitung:

Fische eventuell filetieren, noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, auf der Hautseite salzen und auf der Fleischseite etwas Pfeffern. Menge in drei Portionen teilen.

Kräuterkruste

Kräuter von harten Stengeln befreien und fein hacken. Mit Semmelbröseln mischen und auf einen Teller leeren. Ei gut verquirlen und eventuell mit etwas Sojamilch verdünnen.

Eine Portion Fisch mit der Hautseite in Mehl tunken, abschütteln. Mit einem Pinsel mit dem Ei bestreichen und mit derselben Seite in die Brösel-Kräutermischung drücken.

Sesamkruste

Fisch mit der Hautseite in Sesamkörner drücken.

Knusperkruste

Fisch mit der Hautseite in Dinkelmehl drücken.

Einige EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fischstücke mit der Hautseite einlegen und nun sanft ca. 3-7 Minuten anbraten (je nach Filetdicke), bis das Fleisch hell ist. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und sofort servieren.

Information:

Wird der Fisch bei sanfter Temperatur gebraten, bleibt möglichst viel der wertvollen Omega-3-Fettsäure erhalten!

Wirkung:

Wärmt, stärkt die Nieren und wirkt sich positiv auf unseren gesamten Stoffwechsel aus.

Guten Appetit !