

Rezept für

## Paniertes Seelachsfilet

Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 2 Seelachsfilets (aufgetaut oder frisch)
- 1 Ei
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Butter
- 6 EL Paniermehl



Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel Ei mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Dann die Mischung auf einen eher flachen Teller gießen.
2. Auf einen zweiten Teller das Paniermehl geben und es darauf gleichmäßig verteilen. Die Butter in eine große Bratpfanne geben und erhitzen.
3. Die Fischfilets mit beiden Seiten in die Ei-Mischung tunken. Danach in dem Paniermehl wälzen.
4. Wenn sie vollständig paniert sind, in die Pfanne geben. Zuerst von jeder Seite bei starker Hitze anbraten, dann die Hitze reduzieren und mit Deckel verschließen. Für ungefähr 5 Minuten garen lassen. (Die Zeit kann je nach Dicke der Filets auch mehr oder weniger betragen).