Flunder Filets gebraten

Die gebratenen Flunder Filets sind eine gesunde leichte Kost. Das Rezept für den köstlichen Meeresfisch ist schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

4 Stk.	Flunderfilets
1 Stk.	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Mehl
2 EL	Butter
1 Stk.	Zitrone (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Flunder Filets gebraten** den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitrone auspressen und über die Filets träufeln, etwa 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Das Mehl in einen Teller geben und den Flunder darin wenden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseiten nach in die Bratpfanne legen und zirka 1 Minute braten, wenden und weitere 2 Minuten fertig braten. Auf Teller anrichten, ein wenig Bratensaft über die Filets träufeln und mit Zitronen Spalten garnieren.

Tipp

Zu den Flunder Filets Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln oder Pommes Frites servieren. Dazu einen Blattsalat genießen.