

## **Gebratene Maischolle**

Die gebratene Maischolle schmeckt zart aromatisch und ist sehr eiweißreich. Das Rezept für den fettarmen jungen Plattfisch ist denkbar einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



## Zutaten

2 Stk.	Maischollen (ca. 350 gramm)
	Salz
	<u>Pfeffer</u>
1 Spritzer	Zitronensaft
	Mehl (zum Wenden)
	neutrales Pflanzenöl
1 Scheibe	Rohschinken (luftgetrocknet)

## Zubereitung

- 1. Für die **gebratene Maischolle** den Fisch waschen, säubern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft säuern und in Mehl wenden.
- 2. Das Pflanzenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Scholle auf beiden Seiten zirka 6 Minuten goldbraun braten. Kurz vor Ende der Bratzeit den geschnittenen Rohschinken knusprig anbraten.
- 3. Die Fische auf Teller anrichten, Schinken darüber verteilen, dazu passt ein gemischter Salat und Braterdäpfeln.

## **Tipp**

Beim Einkauf der jungen Maischollen auf die Frische und Qualität achten. Die Augen sollen hochglänzend sein und deutlich über den Kopf hinaus stehen. Die Kiemen des Plattfisches müssen

