

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
	Pfeffer
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

leuchtend rot sein.