Gebratenes Kabeljaufilet

Das Rezept für gebratenes Kabeljaufilet ein leichtes Gericht für Fischliebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

4 Stk.	Kabeljaufilets
	Salz und Pfeffer
40 g	Mehl
4 EL	Butter
1 Stk.	Zitrone

Zubereitung

1. Um **gebratene Kabeljaufilets** zuzubereiten, die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Beidseitig mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

2. Jetzt die Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets einlegen und auf jeder Seite zirka 4 Minuten braten. Die Fischfilets auf Teller anrichten und mit dem frisch gepressten Saft der Zitronen beträufeln.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**

Tipp

Zu den gebratenen Kabeljaufilets passend Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln und gedämpftes Gemüse wie Rosenkohl, Karfiol Brokkoli oder Karotten reichen.