

Gebratenes Kabeljaufilet

Das Rezept für gebratenes Kabeljaufilet ist 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

- 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.
- 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 Kabeljaufillets passend Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln und gedämpftes Gemüse wie Rosenkohl, Karfiol Brokkoli oder Karotten reichen.