Panierte Schollenfilets

Wer wenig Zeit und Lust auf ein leckeres Fischgericht hat, sollte einmal panierte Schollenfilets probieren. Das Rezept hierfür ist kinderleicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 EL	Butter (zum Backen)
2 Stk.	Eier
100 g	Mehl
1 Prise	Salz
4 Stk.	Schollenfilets
100 g	Semmelbrösel
1 TL	Zitronensaft
4 Stk.	Zitronenspalten (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für panierte Schollenfilets den Fisch kurz antauen lassen, dann mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Filets in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbrösel wenden.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin rundherum goldgelb backen. Herausnehmen und überschüssiges Fett mit etwas Küchenpapier abtupfen. Mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Tipp

Als Beilage für panierte Schollenfilets sind Petersilienkartoffeln und Gurkensalat zu empfehlen.