

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
20 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
international

EGLIFILET MIT KNUSPRIGEM DILL



KURZ VORGESTELLT

Fischfilets werden traditionell mit Zitrone serviert. Kurz gebratener Dill und Chili bringen zusätzlich eine feine herbe Note und etwas Schärfe.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

50 g	Butter	2 EL	Zitronenschale, gehackte
1 EL	Bratöl	600 g	Eglifilet
3 Zehe	Knoblauch, Scheibchen	3 EL	Olivenöl
2	Grüner Chili, gehackter	80 g	Dill
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Eine grosse, beschichtete Pfanne erhitzen. Butter, Öl, Knoblauch und Zitronenschale darin unter Rühren 2-3 Min. dünsten. Die Hitze etwas erhöhen, die Filets salzen und in der Pfanne von jeder Seite 2-3 Min. braten. Den Egli leicht pfeffern.
2. In einer zweiten, beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin den Dill und den grünen, entkernten und gehackten Chili portionenweise 1-2 Min. knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fisch mit dem knusprigem Dill und Zitronenspalten servieren.

WEINTIPP: Hier empfiehlt unser Weinexperte Rudolf Trefzer einen Weissburgunder, etwa aus der Schweiz oder dem Südtirol. Genauso denkbar ist ein trockener Silvaner aus der Franken (Deutschland).