AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	international

EGLIFILET MIT KNUSPRIGEM DILL



Rezept: Donna Hay. The new easy. AT-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com

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
1 EL	Bratöl
3 Zehe	Knoblauch, Scheibchen
2	Grüner Chili, gehackter
2 EL	Zitronenschale, gehackte
600 g	Eglifilet
3 EL	Olivenöl
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).