AUFWAND	KOCHDAUER	HERKUNFT
mittel	20 Min.	Frankreich

DORSCH PARISER ART



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Zur Abwechslung eine etwas deftigere Art, Fisch zuzubereiten, wie eine Piccata.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

720 g	Dorschfilet	2	Ei, verklopftes
1 EL	Zitronensaft	1 EL	Parmesan, geriebener
4 Pr	Kräutersalz	2 EL	Olivenöl
			Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Fisch kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz bestreuen.
2. In einer grossen Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Ei verklopfen und gut mit dem geriebenen Käse vermischen. Fisch leicht bemehlen, durch die Ei-Käse-Mischung ziehen.
3. Fisch ins heisse Olivenöl legen. 2-3 Min. auf der ersten Seite braten. Sorgfältig mit dem Bratenwender auf die zweite Seite legen. Beilagen inzwischen anrichten. Fisch knapp 2 Min. fertig braten, leicht pfeffern und sofort servieren.

TIPP: Dorschfilets drohen auseinander zu fallen. Die Filets vom Wolfbarsch sind sehr viel fester, brauchen jedoch eine deutlich längere Bratzeit.