

Zanderfilet mit Parmesan - Kräuterkruste

Zutaten für 2 Portionen

4 kleine Zanderfilets
1 EL Mehl
2 EL Semmelbrösel
2 EL Parmesan, gerieben
1 Ei
1 EL Zitronensaft
1 EL Basilikum, fein gehackt
1 TL Dill
Salz ; Pfeffer ; Paprikapulver
Butterschmalz oder Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Die Zanderfilets auftauen lassen und abwaschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln und nur leicht würzen. Erst in Mehl und anschließend in verquirltem Ei wenden.

Parmesankäse reiben und mit den Semmelbröseln vermischen. Basilikum und Dill waschen, klein hacken und unter die Parmesan-Semmelbrösel mischen. Fischfilet darin wenden, gut andrücken und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz bzw. Öl auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun ausbacken.

Als Beilage essen wir dazu Polenta-Gemüseauflauf und gemischten Salat.