

SINGLE REZEPT


DER FRISCH-FISCH

Egli

meunière mit Pinienkernen und Brokkoli

1 Person 180g Filets (mit oder ohne Haut)
Mehl
Petersilie
Bratbutter oder Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Brokkoli
Pinienkerne



SINGLE REZEPT

Serie Drei
50/50

von Andreas Altorfer

Egli

meunière mit Pinienkernen und Brokkoli

Filets würzen. Gehackte Petersilie mit dem Mehl vermengen, Filets darin wenden, braten, 4 Min. Gesamtbratzeit (zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite), warm halten.

Brokkoliröschen im siedenden Salzwasser weich kochen.

Anrichten: Gebratene Filets auf dem Teller verteilen, geröstete Pinienkerne darüber streuen, Brokkoli dazulegen. Servieren.

Tipp

Anstatt Pinienkernen Mandelsplitter rösten oder eine Kräuterrahmsauce dazu servieren.


DER FRISCH-FISCH

www.der-frisch-fisch.ch

Siehe auch unsere
Rezepte-Edition

SINGLE REZEPT Serie Eins & Zwei / FRISCH-FISCH Menü 1+2/
Fisch in der PFANNE / Fisch auf dem GRILL / Fisch im OFEN /
SAUCE zu Fisch / Fisch im WOK / Fisch im TOPF / SASHIMI