

# 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](http://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