

# Egli an Zitronenbutter mit Blumenkohl



*Schnell und einfach ist das Fischgericht mit Süßwasserfisch zubereitet: Eglifilets werden gebraten und mit gehacktem Blumenkohl mit Kräutern serviert.*

Zutaten  
Für 4 Personen

400 g Egli tiefgekühlt, vor Gebrauch aufgetaut  
Salz, Pfeffer  
ca. 20 g Mehl  
80 g Butter  
½ Zitrone  
500 g tiefgekühlter, gehackter Blumenkohl , z. B. Blumenkohl wie Reis  
½ Bund Dill oder Schnittlauch

Egli mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und leicht abklopfen.

2/3 der Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Eglifilets mit der Hautseite unten hineinlegen. Beidseitig ca. 3 Minuten braten. Zitronenschale dazu reiben. Wenig Zitronensaft dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Blumenkohl in einer beschichteten Bratpfanne mit der restlichen Butter ca. 5 Minuten braten. Kräuter hacken und daruntermischen. Mit den Eglifilets servieren.