

Gebratene Felchenfilets an Nussbutter



Zutaten

Für 4 Personen

500 g Felchenfilets
Saft von 1 Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g Butter weich, gesalzt
40 g Baumnusskerne
2-3 Schalotten, je nach Grösse
1 Bund Petersilie glattblättrige
1 gehäufter Esslöffel Mehl
Salz
2 Esslöffel Bratbutter

Die Felchenfilets auf Küchenpapier auslegen, je nach Grösse halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

In einer kleinen Schüssel die weiche Butter kräftig durchrühren. Die Baumnusskerne nicht zu fein hacken und unter die Butter mischen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls fein hacken.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Felchenfilets gut abtropfen lassen und leicht salzen. Das Mehl in ein feines Sieb geben und die Fische beidseitig sehr sparsam damit bestäuben.

In einer beschichteten Bratpanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fischfilets in 2-3 Portionen rasch goldbraun braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und in den 100 Grad heissen Ofen geben.

Im Bratensatz die Schalotten sowie die Petersilie 3-4 Minuten dünsten. Dann die Hitze höher stellen, die Nuss-Butter-Mischung beifügen und nur aufschäumen lassen. Über die Felchenfilets verteilen und diese sofort servieren.

Auf die gleiche Weise können auch Egli, Zander, Saibling oder bei den Meerfischen Rotzunge zubereitet werden.

(Quelle:wildeisen.ch)