Felchenfilets

à la meuniére

Vor- und zubereiten:	ca. 30 Min.
Menge für Anz. Personen:	4

800	g	Felchenfilets (oder anderer)
¼	TL	Zitronenpfeffer
¼	TL	Paprika
1	TL	Salz
3	EL	Mehl (25 gr)
1	EL	Bratbutter (10 gr)
1	EL	Olivenöl
½	dl	Weisswein (z. B. Riesling Sylvaner vom Mont Vully)
15	g	Butter, kalt, in Stücken

1. Filets beidseitig würzen. Mehl in einen flachen Teller geben, Filets darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

2. Bratbutter und Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch portionenweise mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben, beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen.

Wein dazugiessen, Butter beigeben, nur noch heiss werden lassen, mit den Filets servieren.

Dazu passen: Petersilienkartoffeln.

Variante: mit gerösteten Mandeln bestreuen

Pro Person: Fett 15 g
Eiweiss 36 g
Kohlenhydrate 6 g
1351 kJ (323 kcal)

Rezept: Betty Bossi NR.2 2012
„Die Schweiz kocht“