

Kerstin Ebner

User

Gebratenes Lachsfilet mit Sesam und Brokkoliröschen

Hauptspeise

Fischgerichte

Rezept-Gewinnspiel

ZUBEREITUNG

Das Seelachsfilet in kleine Teile schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln. Mit Olivenöl und Chiliflocken bestreichen und kurz im Kühlschrank rasten lassen. Nach 10 Minuten in Mehl wenden, danach in Ei wälzen und in das mit Paniermehl vermischte Sesam tauchen. Kurz rausbraten und mit den vorher gekochten Brokkoliröschen anrichten.



ZUTATEN

Lachsfilet Natur

Sesam

Brokkoli

Olivenöl

Chiliflocken

Salz

Pfeffer

Zitrone

Eier

Paniermehl

Mehl