Nah&Frisch



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 gekochen Brokkoliröschen anrichten.

Zutaten

- Lachsfilet Natur
- Sesam
- Brokkoli
- Olivenöl
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- Eier
- Paniermehl
- Mehl