

KÜCHEN by Otto Lehr HORN

www.kuechen-horn.at

Gebackenes Zanderfilet

Pro Person als Vorspeise ca. 80 g Zanderfilet, als Hauptspeise ca. 160 g, Salz Pfeffer 1 Zitrone, 1 Ei, Mehl und Brösel zum Panieren. hochwertiges Pflanzenöl mit hoher Temperaturbeständigkeit wie Raps, Erdnuss oder Palmöl zum Einstreichen.

Das Zanderfilet abziehen und portionieren. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft würzen und anschließend panieren.

Auf ein Profipatisserieblech legen und mit hitzebeständigem Öl beidseitig bestreichen.

Im mit Feuchtgaren niedrig auf 210° vorgeheiztem Multidampfgarer backen, wobei ein geschlossenes Backblech unterhalb platziert werden soll, damit das abtropfende Öl aufgefangen wird. Nach ca. 5 Minuten dem Fisch wenden.

Als Vorspeise empfehle ich den Fisch auf, mit einer pikanten Balsamico-Olivenöldressing mariniertem Salat anzurichten.

KÜCHEN by Otto Lehr HORN.at

Prager Straße 3-5 / Top 6

Parkdeck Öhlknechtshof - gegenüber Lidl

3580 Horn

www.kuechen-horn.at

Tel: 0660/615 0 815

OJS Möbelhandel GmbH



RIESIGE AUSWAHL ZUM KLEINEN PREIS