

DORSCHFILET IM MANDELMANTEL MIT MISCHGEMÜSE

ZUTATEN

- 3-4 Dorschfilets
- Dinkelmehl oder Mandelmehl
- 2 Eier
- Gemahlene Mandeln zum
Panieren
- 1-2 dl Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, getrockneter
Thymian
- 1 gelbe und 1 rote Peperoni
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 grosse Blumenkohl
- 1 kleine Dose Pelatti
- Öl zum braten

DORSCHFILET

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in Streife schneiden.
(etwas für Garnitur beiseite Stellen)
Blumenkohl vierteln und herunter schneiden.

Peperoni ebenfalls in Streife schneiden.
Frühlingszwiebeln im Öl andünsten,
Blumenkohl beigen und am Schluss
Peperoni.

Danach mit Pelatti und Kokosmilch
ablöschen, würzen mit Salz, Pfeffer und
getrocknetem Thymian. Leicht köcheln lassen
und Temperatur etwas runterdrehen.
Fischfilets abtupfen und Portionieren.
Panierstation bereitstellen: Ei verquirlen,
Mehl parat stellen und gemahlene
Mandeln.

Fisch würzen und dann im Mehl, Ei und
Mandeln wenden.
Panierte Fischstücke im heissen öl ca. von
beiden Seiten je 5 Min knusprig braten.
Mischgemüse nochmals abschmecken,
evtl. etwas Flüssigkeit nachgiessen.
Sobald der panierte Fisch etwas Farbe hat
und knusprig gebraten ist, anrichten und
mit restlichen Frühlingszwiebeln
garnieren.