Seezungenfilets nach Fischer-Art

powered by: Gary´s Cookbook

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 17:56:05 CEST

Beschreibung

Zutaten

700g-800g Seezungenfilets, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 175g Weizenmehl,
1 El Öl, 1/2 Tasse helles Bier, 1/2 Tasse lauwarmes Wasser,
Schnee von 2 Eiweiß, Fett, 1/2 Tasse Mayonnaise, 1/2 Tasse geschlagene Sahne,
1 Tl gehackter Dill oder andere Kräuter

Zubereitung

Filets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Öl, Bier und lauwarmes Wasser auf einmal zum Mehl schütten, durchrühren, an einem warmen Ort oder in der lauwarmen Röhre aufgehen lassen und erst im letzten Augenblick den Eischnee unterziehen. Filets in diesen Backteig tauchen und in heißer Friteuse bei 180-185 Grad etwa 3-4 Minuten backen. Abtropfen lassen Mayonnaise mit Sahne und Kräutern verrühren, mit anderen Gewürzen noch etwas verfeinern und extra servieren. Dazu gebackene Kartoffeln.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	**Schwierigkeit**	ganz einfach
Portionen	eine Portion	**Sonstige Menge**	
Land/Region		**Kosten**	
Vegetarisch	0	**Laktose frei**	0
Diabetisch	0	**Gluten frei**	0
Kilo-Kalorien		**Kilojoule**	
Fettgehalt		**Broteinheiten**	
Eiweiß		**Kohlehydrate**	