



GROSSER GESCHMACK
IN KLEINEN DOSEN

OZ. FISCHLEIN DECK DICH

BRATFISCH SAUER EINGELEGT

ZUTATEN

1 STK.	BODENSEEFISCH (ZANDER, SEEFORELLE, EGLI, BRACHSEN ETC.)
1 EL	MEHL GLATT
20 G	OLIVENÖL

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

MARINADE

100 G	WEISSWEINESSIG 6 %
100 G	WASSER
70 G	ZUCKER BRAUN
50 G	ZWIEBEL
30 G	JUNGLAUCH
50 G	KAROTTEN
1 STK.	LORBEERBLÄTTER
4 STK.	PIMENT
4 STK.	NELKEN
1 TL	KORIANDERKÖRNER
½ TL	FISCHLEIN DECK DICH

GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMA

oz. Fischlein deck dich, oz. Zitronenpfeffer, Dillkraut, Petersilie





VORBEREITUNG

Alle Zutaten für die Marinade mit Dillkraut und Petersilie miteinander aufkochen – abkühlen lassen. Die Fische filetieren, Gräten zupfen – abwaschen, trocknen und portionieren.

ZUBEREITUNG

- 1 Fischstücke mit oz. Fischlein deck dich ausreichend würzen und in Olivenöl auf der Fleischseite anbraten – auf der Hautseite weiter braten. Der Fisch sollte in der Mitte noch glasig sein.
 - 2 Die angebratenen Fischfilets in die Marinade legen und für mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
 - 3 Mit den Gewürzen, dem Sud und dem Gemüse servieren.
-

OZ.-TIPP

Hier können auch Salzwasserfische verwendet werden.

