

MSC Seelachs

gebraten



Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Schulen



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM01350

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
MSC	Pflanzenöl	690935	100 ml
	Seelachsfilet TK	668743	1.500 g
	Salz	70157	Nach Bedarf
	Zitronensaft	182645	30 ml
	Mehl	1458	100 g

Zubereitung:

1. Seelachs über Nacht auftauchen lassen.
2. Schollenfilet würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mehlieren und in Pflanzenfett oder Öl in der Pfanne bei mäßiger Hitze von beiden Seiten braten.

* Nur national verfügbare Artikel.