

Filet „gebraten“

vom Abtshagener Wels

Gern gegessen in:



Schulen



Universitäten




Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM40075

Zutaten für 10 Personen

	<i>Zutat</i>	<i>Art.-Nr.</i>	<i>Menge</i>
	Wels Natur TK	984874	1.200 g
	Pflanzenöl	690935	50 ml
	Salz	70157	Nach Bedarf
	Bio Pfeffer weiß	586772	Nach Bedarf
	Mehl Type 405	1458	30 g
	Zitronensaft	182645	10 g

Zubereitung:

1. Welsfilet über Nacht auf einem Lochblech auftauen lassen.
2. Abgetropftes Fischfilet würzen und mit etwas Zitronensaft einreiben.
3. Im Mehl wenden und in heißem Fett von beiden Seiten anbraten.

* Nur national verfügbare Artikel.