

Weißer Seelachs in Parmesankruste auf Feldsalat mit frischen Nordseekrabben oder Fischstäbchen

Zutaten (2 Personen):
400-600 g weißer Seelachs oder Goldbarsch (grätenfrei, 2 bis 3 cm dicke Streifen), Ei, Paniermehl, Parmesan vom Stück (oder im Käsezentrum frisch reiben lassen), 100 g Nordseekrabben, je nach Saison Feldsalat, Zuckerhut (herzhafter Wintersalat) oder Lollo, Senf, Öl, Zucker, Essig, etwas Wasser, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Stück einer reifen Mango

1. Das Mangostück in kleine Würfel schneiden, mit einem EL Mittelscharfem Senf, 3 El Öl, 2 El Aceto Balsamico, oder einem anderen milden Essig und einer halben Tasse Wasser mit dem Passierstab oder Mixer verrühren.

2. Mit Zucker, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

3. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit dem Dressing unter den gewaschenen Salat heben.

4. Das gewaschene Fischfilet säuern, salzen und pfeffern durch geschlagenes Ei ziehen. Dann im Paniermehl und danach im geriebenen Parmesan wenden.

5. In eine vorgeheitzte Pfanne Öl und etwas Butter geben und das Fischfilet vorsichtig 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

6. Den Salat auf die Teller verteilen und das Fischfi let auf den Salat setzen. Das Krabbenfleisch über Fisch und Salat ausdekorieren.

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr
	Salzhemmendorf	08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen	08.00 - 13.00 Uhr
	Hameln EDEKA Lemkestr.	07.30 - 18.00 Uhr
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder	07.00 - 13.00 Uhr
	Springe	07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!