



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf

Hauptspeise

Panierte Egli-Filets mit Wasabi-Mayonnaise

Zutaten

Für 4 Personen

400 g Egli-Filets
50 g Mehl
1 Ei
1 Zitrone
80 g Paniermehl
wenig Kreuzkümmel
wenig frischer Dill
wenig Rapsöl
Salz und Pfeffer

Sauce

1 Ei
wenig Wasabi
1 Knoblauchzehe
1 dl Essig
2 dl Rapsöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Egli-Filets mit gehacktem Dill, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für die Wasabi-Mayonnaise Ei, Essig, wenig Wasabi, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Rapsöl langsam dazugießen und währenddessen auf kleiner Stufe weiter mixen.
3. Ei in einem flachen Teller verrühren. Egli-Filets im Mehl, dann im Ei und schlussendlich im Paniermehl wenden und in der Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.
4. Egli-Filets und Wasabi-Mayonnaise auf dem Teller anrichten und mit einem Zitronenschnitt garnieren.