

Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv
Fischfilet, in der Pfanne gebraten für 4 Personen

Zutaten: 4x grätenfreie Fischfilets in Portionsgröße a´ca. 150 g, 4 EL Pflanzenöl, 1 EL Butter, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Fischfilet mit kaltem Wasser reinigen und mit Papierküchentüchern gut trocken tupfen. Eine möglichst schwere Pfanne (Thermoboden) mittelstark vorheizen. Die Fischfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in die Pfanne geben und auf der Hautseite anbraten. Das dauert je nach Fischfilet von ca. 20 Sekunden bis zu 2 Minuten. Den richtigen Zeitpunkt zum Wenden der Filets erkennt man am hellen Rand, der sich am Filet bildet. Bei dünnen Filets sollte die Pfanne direkt nach dem Wenden der Filets vom Feuer gezogen werden. Die Resthitze reicht zum sanften fertig garen. Nach dem Wenden der Filets wird die Butter zur geschmacklichen Abrundung in die Pfanne gegeben.

Tipps: Die Fischfilets können mit oder ohne Haut gebraten werden. Falls mit Haut, bitte gut entschuppen und bei etwas stärkerer Hitze anbraten. Die Filets immer direkt vor der Zubereitung würzen. Anstelle von Salz solltet Ihr mal versuchsweise naturvergorene Sojasauce verwenden. Ein Scheibchen Biozitrone, ein Kräuterzweig und oder eine Knobizehe mit in die Pfanne geben bringt interessante Aromen zum Vorschein. Eine Bitte zum Schluß. Nur Pfeffer aus der Mühle verwenden. Pfefferpulver entsorgen, da nur unangenehm scharf und frei von jedem Aroma.