



Steinbeißer gebraten

Zutaten (für 1 Portionen)

1 Steinbeißerfilet, gefroren oder aufgetaut vom Fischhändler

Salz, Pfeffer

Öl oder Butterschmalz zum Braten

Mehl zum Wenden

Das schonend aufgetaute Steinbeißerfilet kurz abwaschen, mit einem Küchentuch trocknen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Nun das Öl in der Pfanne erhitzen, das Filet kurz in Mehl wenden und dann in der Pfanne von beiden Seiten braun braten.

Dazu Salat