

Merlanfilets in Olivenöl

Filets de Merlan



Zutaten für zwei Personen:

2-4 kleine Merlanfilets

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas Mehl zum Bestäuben

1-2 EL Olivenöl

1. Merlanfilets waschen und trocknen. Sorgfältig auf Gräten untersuchen.

2. Merlanfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit wenig Mehl bestäuben und kurz bei milder Hitze in Olivenöl braten. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Ein wunderbar einfaches Gericht.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fisch, Merlan, französisch