

## Seelachs in Kräuter-Panierung

### Für zwei Portionen

500 g Seelachsfilet	100 g Mehl	4 Eier
100 g Butterschmalz	50 g Butter	5 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Estragon
1 Zitrone	1 Limette	Salz

Kräuter von den Stielen zupfen, in einen Mixer geben, Toastbrot von der Rinde befreien, in grobe Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Zusammen zu einer grünen Panierung mixen und in eine flache Schüssel füllen. Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verkleppern und mit einer großen Prise Salz und Zitronen- sowie Limettenabrieb würzen. Seelachs in acht Scheiben schneiden und zuerst in Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Brot-Kräuter-Bröseln wenden, damit die Scheiben ringsum gleichmäßig paniert sind. Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Seelachs darin braten (bzw. frittieren), auf Küchenkrepp abtropfen lassen und (z.B. mit Remouladensauce) auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 11. September 2014