



EGLIFILETS LOË MIT PANKO-PANADE UND WASABISAUCE

ZUTATEN

- 800 g frische Eglifilets LOË mit Haut
- 2 EL Reismehl
- 2 Eiweiss
- 200 g Panko (japanisches Paniermehl)
- Traubenkernöl
- 4 TL Schnittlauch in dünnen Streifen
- Meersalz „Fleur de sel“
- Pfeffer aus der Mühle

Wasabisauce

- 2 EL Wasabipaste
- 3 EL Wasser
- 1 dl griechischer Joghurt
- 1 Limette, nur abgeriebene Schale
- 1 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Wasabisauce

In einer Schüssel Wasabi und Wasser mit dem Schneebesen schlagen und ein wenig griechischen Joghurt darunter rühren. Dann den übrigen Joghurt dazu geben, die geriebene Limettenschale und zum Schluss die Sojasauce beifügen. Mit Klarsichtfolie abdecken und kühl stellen.

Panierte Eglifilets

Das Reismehl in einen tiefen Teller geben. Die Eiweiss in einen zweiten tiefen Teller gleiten lassen und mit einer Gabel leicht aufschlagen. In einem dritten Teller die Panko-Panade bereitstellen.

Die Eglifilets auf Küchenpapier legen, salzen und pfeffern. Dann die Filets im Mehl (darauf

achten, dass beide Seiten gut bemehlt sind), danach im Eiweiss und schliesslich in der Panade wenden.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Filets 2 min. auf beiden Seiten frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Sofort servieren.

Tipps und Tricks

Geben Sie der Panko-Panade mit einer Messerspitze Curry oder Zwiebelpulver mehr Pfiff.

Die Egliskusperli schmecken auch sehr gut mit Sauce barbare, Sélection LOË, erhältlich bei der Boutique von www.lapercheloe.ch

