



Fisch Rezepte

Seezunge Müllerin

(Zutaten für 2 Personen)

2 küchenfertige Seezungen à ca. 400 g

3 EL Zitronensaft, 1 kleine Zitrone

1 Ei, Salz, weißer Pfeffer

ca. 45 g Mehl, 70 g Paniermehl

90 ml Olivenöl, 100 g Butter

je 1/2 Bund glatte Petersilie und Dill

Zubereitung

1. Die küchenfertig zubereiteten Seezungenfilets unter fließendem Wasser nochmal gründlich reinigen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Nun das Ei mit Salz und Pfeffer verrühren.
3. Das Paniermehl und das Mehl auf separate Teller geben und nun die Seezungenfilets zunächst im Mehl wälzen und danach das überschüssige Mehl abklopfen.
4. Nun die Filets im Ei und danach im Paniermehl wälzen. Auch das überschüssige Paniermehl zum Schluss abklopfen.
5. Jetzt das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Seezungen von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Danach die Filets warm stellen.
6. Nun die Kräuter mit einem Wiegemesser (oder einem normalen, scharfen Messer) fein zerkleinern. Die Zitrone in Scheiben schneiden.
7. Die Butter erhitzen und mit den zerkleinerten Kräutern verrühren.
8. Die Seezungen auf Tellern anrichten, mit der selbst zubereiteten Kräuterbutter übergießen und mit Zitronenscheiben garnieren.
9. Als Beilagen empfehlen wir Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln und einen grünen Salat.