

Rezeptvorschlag
Kindergarten und Hort „Herrenhaus“ Fischl
Fischlstraße 32, 9020 Klagenfurt a. Ws.



Schollenfilet im Kräuterkleid

Zutaten:

- 10 Schollenfilets
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 5 Eier
- 8 EL Vollkornmehl
- frische Kräuter nach Wahl
- Rapsöl



Zubereitung:

- Schollenfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier versprudeln, mit Vollkornmehl und Kräutern gut vermischen.
- Rapsöl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen.
- Schollenfilet durch den Kräuterteig ziehen und in wenig Öl von beiden Seiten goldgelb backen.