

# Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati- Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]