



## Schellfischfilet in Kräuter-Panade

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### *Zutaten für 4 Personen:*

4 Schellfisch-Filets von Escal

½ Bund Kerbel, ½ Bund Estragon,

½ Bund Basilikum, ½ Bund Dill,

½ Bund Salbei, 1 Bund Koriander,

10 g Meersalz, 50 g weiche Butter,

30 g Paniermehl, 15 cl natives Olivenöl,

2 gehackte Knoblauchzehe,

Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer



### *Zubereitung:*

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Fischfilets nach Packungsanweisung auftauen.
2. Vinaigrette: Olivenöl, Knoblauch, Koriander und Saft der halben Zitrone in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kräuter-Panade: Restliche Kräuter mit Butter, Paniermehl und Meersalz vermischen. Schellfisch-Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne 1-2 Minuten anbraten.
4. Die Kräuter-Panade über den Filets verteilen und für 4 Minuten in den Ofen schieben.
5. Die fertigen Filets mit der Vinaigrette, Kartoffelpüree und Karotten servieren.