

Flunderfilet à la Strindberg

Zutaten für die Marinade (für 2 Personen):

- 0,5 kleine Zwiebel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Senf
- 2 EL (Sanddorn-) Sahne-Meerrettich
- 1 EL Lavendelhonig
- 1 Zitrone
- Meersalz
- (Zitronen-) Pfeffer

Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauchzwiebeln säubern und klein schneiden. Alle Zutaten in eine Schale geben und verrühren.

Zutaten für den Fisch:

- 2 Ostsee- Flundern
- Mehl
- 2 Eier
- Rapsöl
- 1 EL Butter

Flundern filetieren, unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mehl in einen tiefen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Die Fischfilets durch die Marinade ziehen, dann im Mehl wenden und danach im verquirlten Ei. In einer heißen Pfanne mit reichlich Rapsöl bei höherer Temperatur braten. Nach 1 Minute die Filets wenden, Butter dazugeben und nochmals 1 Minute braten.

Dazu passen Bratkartoffeln, Gurkensalat und ein kühles Bier.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 12.11.2022

Koch/Köchin: André Domke

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen