



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

November 2006

Leng in Parmesan-Kräuter-Kruste mit Sauce Tartar

Für 4 Personen

800 Gr. Lengfilet
Mehl, 1 Ei, 1 EL Milch
6 EL Semmelbrösel
4 EL geriebener Parmesan
4 EL zerdrückte Mandelsplitter
je 2 EL gehackter Dill und Petersilie
Salz und Pfeffer
Öl und Butter zum Braten

Für die Sauce:

1 EL feingehackte Schalotte oder Zwiebel, 1 EL gehackte Gewürzgurke
1 TL gehackte Kapern, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Zitronensaft
350 gr. Mayonnaise (oder je 1/3 Joghurt, Creme Fraiche und Mayo)
Salz und Pfeffer

Den Fisch portionieren und im mit Salz und Pfeffer gewürzten Mehl wenden, dann durch das mit der Milch verquirlte Ei ziehen und mit den vermengten übrigen Zutaten großzügig panieren. In Öl und Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Sauce alle Zutaten vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt auch prima zu Meeresfrüchten!

Tipp: Das Fischrezept funktioniert auch hervorragend mit Seeteufel!