

Rezepturen  
(für ca. 4 Personen)

**SENF-MANDEL FISCH**

**ZUTATEN:**

40 g	Mandelblättchen
40 g	Semmelbrösel
4 Stücke	Kabeljau oder Pangasius, (à ca. 140 g)
etwas	Salz & Pfeffer
2 TL	Pommery Senf
2 TL	Dijon Senf
etwas	Öl zum anbraten

**ZUBEREITUNG**

Die Mandelblättchen in einer flachen Schale grob zerbröseln. Semmelbrösel untermischen.

Fisch nach Wahl trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Oberfläche mit dem Senf dünn bestreichen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Fischfilets mit der Senfseite in die Bröselmischung drücken und mit dieser Seite nach unten in die heisse Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. goldbraun braten.

Wenden und weitere 2-3 Min. braten. Sofort servieren.