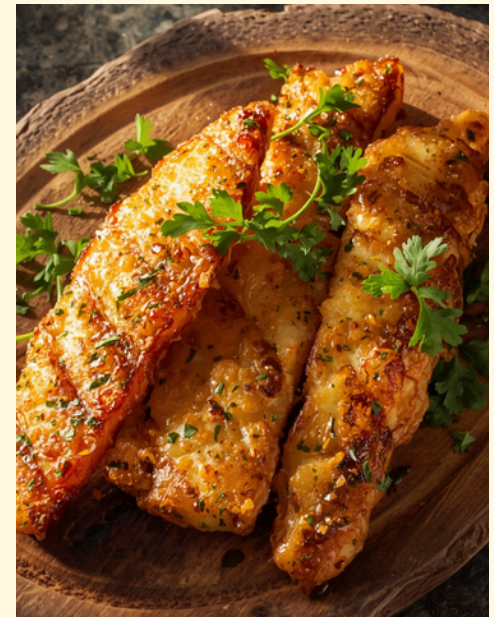


ZUKUNFTS-REZEPT

YUZU PONZU KARPFFENFILET

Zutaten

- 200 g Karpfenfilet
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 100 g Dinkelmehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Yuzu Ponzu Soße (Asialaden)



Zubereitung

Die Karpfenfilets mit einer Küchenpinzette nachentgräten und mit Zitronensaft einreiben. Abdecken und im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.

Die Filets nun in Streifen von ca. 3 cm Dicke schneiden, salzen und pfeffern. Jeden einzelnen Streifen von allen Seiten durch das Mehl ziehen und mit den Fingern vorsichtig abklopfen.

Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, das Öl in die Pfanne geben und nun die Streifen von allen Seiten zart anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Tuch abtropfen lassen. Am Besten im Rohr warm halten, bis jeder Streifen Filet fertig ist.

Mit einigen Tropfen Yuzu Ponzu Soße aromatisieren.



TIPP

Die Streifen passen gut als Beilage zu Salaten oder Gemüsegerichten

