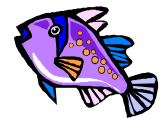
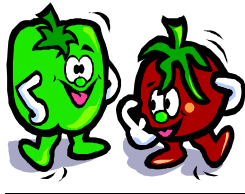


# Kitchenette

Gelsenkirchen Sep` 04



**Auch für Läufer geeignet !**

## „Seelachs im Kartoffelmantel“

**Für 4 Personen**

**Z utaten::**

**600 gr.Seelachsfilet; Salz ; Pfeffer . ; 3 EL. Zitronensaft;**

**1 kg große Kartoffeln 4 Eierb Butterschmalz Muskat .**

**Die Fischfilets in 4 Teile schneiden, salzen pfeffern u. mit Zitronensaft beträufeln.**

**Die geschälten Kartoffeln raspeln u.mit Salz, Pfeffer u.Muskat würzen.**

**Die Kartoffelmasse ausdrücken u. mit Eiernb verrühren.**

**Die Fischfilets in Mehl wenden u. die Kartoffelmasse drum herum andrücken.**

**In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz auslassen u. die Filets goldgelb u. kross braten.**

**Dazu z.B.einen Tomatensalat servieren Dieses Gericht schmeckt mit fast allen festeren Fischfilets.(bevorzugt Seelachs)**

**Diese Gericht ist mit freundlicher Unterstützung von „fischers fritz“ im Helene-Weber.-Haus im Kochkurs verkostet worden.**