

Eglifilet auf Mönchsbarb-Nestli (Vorspeise)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

4 Eglifilets (je ca. 25 g)	Fischfilets würzen
2 Prisen Salz , wenig Pfeffer	Filets beidseitig damit bestäuben
1 Esslöffel Mehl	in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Filets beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, warm stellen
½ Esslöffel Bratbutter	in einer Pfanne warm werden lassen
2 Esslöffel Butter	ca. 2 Min. andämpfen
1 Bund Barba di frate* , grobe und rotbraune Enden entfernt	würzen. Barba di frate mit einer Gabel und einem Esslöffel zu 4 Nestchen drehen, auf Teller setzen. Eglifilets darauf anrichten
¼ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	garnieren
½ Limette , in feinen Scheiben	

Pro Person: 7 g Fett, 7 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 442 kJ (106 kcal)

* Barba di frate oder Mönchsbarb ist leicht säuerlich im Geschmack und lässt sich roh oder gekocht verwenden. Erhältlich von März bis Mai auf Gemüsemärkten oder in italienischen Spezialitätenläden. Ersatz: Jungspinat (ca. 300 g).

