



**M** Erschienen in MM-Ausgabe 12  
**M** 19. März 2012

Autor

*Saisonküche*

Fotograf

*Mirjam Graf*

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Eglifilets mit Schnittlauchbutter

## Eglifilets mit Schnittlauchbutter

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

600 g	Eglifilets
	Salz, Pfeffer
2 EL	Mehl
1 Bund	Schnittlauch
0,5	Zitronen
80 g	Butter
<b>Bratkartoffeln</b>	
600 g	Kartoffeln festkochend
200 g	Karotten
200 g	Lauch
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1



Kartoffeln längs halbieren und in Schnitze schneiden. Karotten in Scheiben à 2 mm, Lauch in Ringe à 5 mm schneiden. Kartoffeln im Öl bei mittlerer Hitze rundum circa



15 Minuten braten. Karotten und Lauch dazugeben und weitere 10 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2



Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets im Mehl wenden und gut abklopfen. Schnittlauch fein schneiden. Zitrone auspressen.

3



Backofen auf 80 °C vorheizen. Eglifilets in etwas Butter mit der Hautseite nach oben circa 1 Minute anbraten. Wenden und wenige Sekunden auf der Hautseite weiterbraten. Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten.

4



Restliche Butter in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Zitronensaft und Schnittlauch begeben. Mit Salz abschmecken. Eglifilets anrichten und mit der Schnittlauchbutter beträufeln. Mit dem Gemüse servieren.

### Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	490 kcal	Eiweiss:	32 g
Fett:	26 g	Kohlenhydrate:	32 g

**MM.ch** Auf [migrosmagazin.ch](http://migrosmagazin.ch) [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

### Kommentar verfassen

## 1 Kommentar

**Regula Kuster [Gast]**

*Geschrieben am  
26. März 2012*

Ein super Rezept, das sich SEHR lohnt nachgekocht zu werden.  
Da ich keine Eglifilets bekommen habe, verwendete ich Rotzungenfilets.  
Eignet sich ebenfalls ausgezeichnet.  
Macht weiter so !

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.