



MEIN GENUSS




Seelachsfilet mit Erdnussskruste




It's a match!

It's a match! Ohne Zwiebeln - ohne mich! Verleihe deinem Gericht einmalige Aromen und verwende das Red Onion Salz.

 Vorbereitung
15 min

 Niveau
Mittel

 Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Für den ersten Schritt die Filets unter kaltem Wasser abbrausen. Anschließend mit einem Küchentuch gründlich, aber vorsichtig trocken tupfen. Nun beträufelst du den Fisch mit etwas Zitronensaft. **Red Onion Salz** und Pfeffer rundherum sorgen für einen aromatischen Geschmack.
- 2 Um die Erdnussskruste herzustellen, mahlst du zuerst die Erdnüsse fein. Soll die Kruste auch gröbere Stücke enthalten, den Mahlgrad einfach etwas reduzieren. Die zerkleinerten Erdnüsse in einen tiefen Teller geben. Die Knoblauchzehe pressen und mit den Erdnüssen gründlich vermengen. Die so entstandene Mischung wird jetzt kräftig nach deinem Geschmack gewürzt. Verwende dazu den Cayennepfeffer, Oregano, Thymian und Pfeffer. Eine ordentliche Prise von unserem **Red Onion Salz** bringt außerdem eine besondere Note in die Panade.
- 3 In einem zweiten tiefen Teller verquirlst du die beiden Eier. Anschließend panierst du die Fischfilets. Dazu ziehst du sie zuerst durch die Eiermasse. Danach wendest du sie vorsichtig in der Erdnusspanade und drückst sie fest.
- 4 Währenddessen erhitzt du das Öl in einer Pfanne. Gib die panierten Filets hinein und brate sie unter einmaligem Wenden etwa 6 bis 8 Minuten, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. Den fertigen Fisch auf Tellern verteilen und mit Dill und Zitronenscheiben garnieren, heiß servieren.

Zutaten

4 Fischfilets à 200 g, z. B. Alaska-Seelachs
1 EL Zitronensaft
Red Onion Salz
100 g Erdnüsse ungesalzen
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Cayennepfeffer
0.5 TL Thymian
0.5 TL Oregano
2 Eier
4 EL Öl
Pfeffer, weiß
Zitronenscheiben, Dill zum Garnieren

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 01.11.2026.