

# EGLI, Barsch, ZANDER



Rezepte für alle Barsch-Arten



## Eglifilets à la meunière

Zuerst die gut getrockneten Filets durch gewürzte Milch ziehen, mehlen und in Butter oder Bratöl in der Pfanne beidseitig goldgelb braten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit etwas Dill oder Peterli bestreuen und mit brauner Butter übergiessen.

Dazu servieren Sie ein feines Gemüse oder einen Kopfsalat. Für ganz Hungrige machen Sie noch noch eine Schale Reis oder Salzkartoffeln dazu.

### Zutaten für 6 Personen

900 g Eglifilet  
Milch gewürzt  
Mehl  
150 g Butter oder Bratöl  
Zitronensaft  
Dill oder Peterli

\*\*\*\*\*

## Egli an Weinsauce

Zuerst 3 - 4 dl Weisswein in eine Bratpfanne geben. Dazu feingehackte Zwiebeln oder Schalotten mit wenig Estragon, etwas Dill oder Peterli. Hernach aufkochen, anschliessend Hitze reduzieren und die Filets einlegen, zugedeckt ca. 3 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Darauf die Flüssigkeit in ein kleines Pfännchen absieben und die Filets in der warmen Pfanne lassen.

Die abgeseibte Flüssigkeit bis etwa 1/3 einkochen, etwas Rahm dazugießen und aufkochen. Weiche Butter und etwas Mehl mit Gabel vermischen und der Sauce

## EGLI (Barsch)



Saison: Juli - November

## ZANDER

Schlanker und blasser als das Egli und hat Zähne



Saison: Juni - September

beigeben. (mit Schwingbesen) Eingige Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Wenn die Sauce sämig ist, mit etwas Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

2 EL  
50 g  
50 g

Hernach ein Teil der Sauce in vorgewärmte Platte geben und die warmgehaltenen Filets hineinlegen. Die restliche Sauce wird separat serviert.

### Zutaten für 4 Personen

600 g Eglifilet  
3 dl Weisswein  
2 Zwiebeln, ganz  
fein gehackt  
Dill, Estragon,  
Peterli  
1,5 dl Rahm  
Butter, Mehl  
Fischgewürz  
Pfeffer  
Zitronen

\*\*\*\*\*

## Zanderfilets mit Nüssen und Kapern

Die Filets waschen, trocknen und in 6 gleich grosse Teile schneiden. Eine Limone schälen und kleine Würfel machen. Die Zanderfilets würzen, in der heissen Butter goldgelb braten und warmstellen.

Die Bratbutter oder das Bratöl abgiessen, Kochbutter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Hernach die Limonenwürfel, Kapern und Baumnüsse dazugeben. Kurz wenden und über die Zanderfilets geben.

### Zutaten für 4 Personen

700 g Zanderfilets  
1 Limone  
Fischgewürz  
Dill, Estragon,  
Pfeffer (Mühle)  
Bratbutter / Oel  
Kapern  
Baumnüsse  
gehackt.

\*\*\*\*\*

## Eglifilets im Ei

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, würzen (u.a. mit Estragon), im Mehl wenden und anschliessend durch ein aufgeschlagenes Ei ziehen. Die so vorbereiteten Eglifilets bei mittlerer Hitze braten.

Servieren Sie dazu Reis und Salat

### Zutaten für 2 Personen

400 g Eglifilets  
1 Zitrone  
Fischgewürz, Estragon  
Mehl  
1 Ei, aufgeschlagen  
Butter  
Zitronenschnitze

\*\*\*\*\*

