



Gastro Metzger AG Fabrikladen

Lindauer Felchenfilets

Man braucht für 4 Personen:

1 kg	Felchenfilets
250 gr	Eierschwämmchen
250 gr	Cherrytomaten
2 stk	Schalotten
4 el	Weisswein
2 el	Bratbutter
4 el	Oliveneröl
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Mehl, zum Bestäuben



Zubereitung:

Die Eierschwämmchen kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen, rüsten und je nach Grösse eventuell halbieren oder vierteln.

Die Schalotten schälen und fein hacken.

Die Cherrytomaten waschen, je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen. Die Felchenfilets auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit dem Weisswein beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und sehr sparsam (!) mit Mehl bestäuben. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen.

Die Felchenfilets in 2-3 Portionen kurz, aber kräftig braten.

In einer grossen Platte warm stellen. Im Bratensatz das Olivenöl kräftig erhitzen.

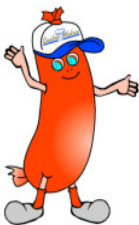
Die Eierschwämmchen beifügen und unter Wenden etwa 3 Minuten braten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen.

Dann die Schalotten darüber streuen und kurz mitdünsten.

Am Schluss die Cherrytomaten beifügen und noch 2-3 Minuten mitdünsten.

Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Alles über die Felchenfilets geben und diese sofort servieren.



Dazu passt: Reis, Salzkartoffeln

Das Gastro-Metzger Team wünscht "en Guete"