

## Schollen-Filets in Kräuterteig

### Zutaten

- 4 - 6 Schollendoppelfilets
  - Salz, Pfeffer
  - 2 El Zitronensaft
  - 3 El Mehl
  - 125 g Mehl
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 2 El Öl
  - 2 Eigelbe
  - 1 Zweig Thymian, 2 Zweige Petersilie, 3 Zweige Kerbel, ½ Bund Schnittlauch
  - 2 Eiweiß
  - 500 ml Öl
1. Die Schollenfilets waschen, mit Küchentrepp sorgfältig trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und danach in drei Eßlöffel Mehl wenden.
  2. Die 125 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Weißwein, dem Öl und dem Eigelb sowie einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
  3. Thymian, Petersilie, Schnittlauch und Kerbel waschen und feinhacken beziehungsweise schneiden und in den Teig rühren.
  4. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und anschließend vorsichtig unter den Kräuterteig heben.
  5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die im Mehl gewendeten Schollenfilets durch den Backteig ziehen, überflüssigen Teig abstreifen, und die Filets dann in dem heißen Öl ungefähr fünf Minuten ausbacken.
  6. Wenn sie so richtig goldgelb sind, die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen.

Dazu empfehle ich grünen Blattsalat und Frühkartoffel.