

Seelachs im Teigmantel für 3 – 4 Personen

750 g Seelachs- Filet (evtl. auch Dorsch oder anderer Seefisch)
1,5 TL Salz
2 TL Paprika
0,5 TL weißer Pfeffer
1 TL Maggi (Worcester Sauce)
100 g Scheibenkäse
2 – 4 Tomaten
2 Eier
4 gestrichene EL Mehl
100 g Butter
1 EL gehackte Petersilie

Aus den Filets acht Stücke schneiden, mit Salz, Paprika, Pfeffer und einigen Tropfen Maggi/ Worcester Sauce würzen. Die Käsescheiben passend zu den Filets schneiden. Die Tomaten enthäuten und in dicke Scheiben schneiden.

Vier Filets mit je 1 Scheibe Käse und Tomatenscheiben belegen. Anschließend die anderen 4 Filets drauf legen, fest andrücken und mit einem Holzspieß feststecken.

In einer Schüssel die Eier verquirlen, mit dem Mehl und wenig Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Sie muss reichlich bemessen sein, damit die hohen Filet- Packungen auch an den Seiten gar werden können.

Die Filet- Packungen in den Teig eintauchen und sofort in das heiße Fett legen und hellbraun ausbraten. Dabei mindestens zweimal wenden und die Hitze nicht zu hoch stellen, damit die Teighülle nicht zu stark bräunt, bevor der Fisch gar wird.

Dazu passt Kartoffelsalat und Gewürzgurke, als Getränk ein herbes Pils.