



Eglifilet à la meunière mit Salzkartoffeln

Die klassische Zubereitungsart "à la meunière" ist ideal für die zarten Eglifilets. Sie gelten nicht zu Unrecht als das Kalbfleisch unter den Süsswasserfischen. Die gebräunte Buttersauce, mit etwas Weisswein, Zitrone und Estragon (oder Peterli) ist feinwürzig und leicht nussig und passt ausgezeichnet zu den milden Fischfilets.

Dazu Salzkartoffeln "Amandine", diese kleine, festkochende Sorte wird im Dampf gegart von schöner, fester und leicht buttriger Konsistenz. Eine Delikatesse unter den vielen Kartoffelsorten (Zu finden in der Migros).

Ein schnell zubereitetes Gericht: Die Zeit, während der die Kartoffeln im Dampf garen, reicht gerade aus um die Eglifilets und die Beurre a la meunière zuzubereiten.

Eglifilets stammen vielfach aus Zuchten in Osteuropa, diese sind einige Tage unterwegs, bevor sie in einer Fischauslage landen. Wer Glück hat, findet frischen Egli aus einheimischen Gewässern. Seit einigen Jahren werden in Raron, am Südportal des Lötschbergtunnels Egli nach ökologischen Grundsätzen gezüchtet. Die Fische leben in klarem Bergwasser, das seit dem Bau des Lötschbergtunnels aus dem Alpenmassiv fliesst. Egli aus dieser Zucht sind auch vermehrt bei Grossverteilern zu finden www.lapercheloe.ch.

Zutaten (pro Portion)

170g	Eglifilets
1El	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Beurre a la meunière:

20g	Tafelbutter
5cl	Weisswein

1/2El Zitronensaft
1 kleiner Zweig frischer Estragon
wenig Salz

120g Kartoffeln Amandine
Salz

Zubereitung

Vorbereiten:

Estragon nicht zu fein schneiden. Kartoffeln schälen. Ofen mit einem Teller auf 50° vorheizen.

Eglifilets mit Küchenpapier trockentupfen. Beidseitig leicht salzen und pfeffern. Filets in einem Teller mit Mehl wenden, Mehl mit den Fingern abstreifen.

Für die Kartoffeln Wasser in einer Pfanne mit einem Sieb zum Kochen bringen.

Kartoffeln salzen und in der zugedeckten Pfanne ca. 10 Minuten im Dampf garen.

Bratbutter erhitzen bis sie leicht raucht. Eglifilets mit der Haut nach oben in die Pfanne legen und 1 1/2 Minuten braten. Temperatur zurückstellen. Eglifilets wenden und ca. 30 Sekunden auf der Hautseite braten. Filets auf dem warmen Teller im Ofen zwischenlagern.

Bratpfanne mit Küchenpapier ausreiben. Butter am Stück zugeben, die Pfanne sollte so heiss sein, dass die Butter aufschäumt und schnell etwas braun wird. Estragon, Weisswein und Zitronensaft zugeben. Herdplatte ausschalten und die Sauce leicht köchelnd ca. 5 Minuten ziehen lassen. mit wenig Salz abschmecken.

Eglifilets auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Die Beurre a la meunière darübergiessen und die Salzkartoffeln dazu anrichten.





Butter aufschäumen



Sauce à la meunière



Amandine im Dampfsieb