

Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



Eglifilet im Sesammantel mit Tomatensoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg oder 12 Eglifilets
50 g Mehl
2 Eier
100 g Sesam
Öl zum Braten
Salz
Zitronensaft

Für die Tomatensoße:

50 g Schalotten
1 kg Tomaten gewürfelt
100 g Tomatenmark
10 gehackte Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
200 ml Weißwein
200 ml Noilly Prat
100 ml Fischfond
50 g Butter
10 Stengel frischer Koriander

ZUBEREITUNG

Eglifilets mit Salz und Zitronensaft rundum würzen. Die Filets in Mehl wenden und in Ei eintauchen. Anschließend beidseitig in Sesam einlegen. In der Pfanne schön goldgelb braten.

Für die Tomatensoße die Schalotten, Tomaten, Tomatenmark und Knoblauchzehen im Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein, Noilly Prat und Fischfond ablöschen, zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Butter binden, vom Koriander die Stengel hacken und unterrühren.

Eglifilets anrichten, mit Korianderblättern bestreuen. Mit der Tomatensoße umgießen. Dazu Fettuccine reichen.

Residenz Seeterrasse Wangen GmbH

Seeweg 2 | D-78337 Öhningen-Wangen

Telefon +49 (0) 7735 930 00 | www.residenz-seeterrasse.com



Konstanz-Bodensee-Hegau
in der Vierländerregion

www.bodenseewest.eu