

Gebratenes Fisch-Filet

Für zwei Personen

2 Fisch-Filets à 150 g 1 Zweig Thymian 1 Knoblauchzehe
15 g Butter neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Das Fisch-Filet waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden und auf dieser in einer heißen Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze kross braten, danach die Hitze-Zufuhr beenden.

Den Fisch wenden. Knoblauch abziehen, andrücken, eine Flocke Butter und den Thymianzweig zum Fisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt kurz ziehen lassen.

Zum Schluss mit der aufgeschäumten Butter übergießen.

Alexander Kumptner am 12. Oktober 2018