

# Der perfekte Fisch

## **Für 1 Person:**

1 Fisch (3,5 cm dick)	1 Mehl	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Bevor es losgeht, den Fisch mindestens 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Fisch ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in Mehl wenden.

Den Fisch nun in eine beschichtete Pfanne mit Öl geben (auf der Fleischseite). Nach 1,5 Minuten den Fisch auf die Hautseite drehen und ca. 3 Minuten braten.

Nun die Seiten jeweils 20 bis 30 Sekunden braten und wieder auf die Hautseite drehen.

Während der Fisch brät, eine Zitrone schneiden, Knoblauch andrücken.

Das Bratenfett aus der Pfanne gießen, den Fisch dann auf der Fleischseite zurück in die Pfanne legen. Butter, Zitrone, Knoblauch und Rosmarin ebenfalls in die Pfanne geben. Die Butter schmelzen lassen und den Fisch darin weiter braten (insgesamt ca. 8-9 Minuten).

Den Fisch auf einen Teller legen und die Sauce aus der Pfanne zum Fisch servieren.

Steffen Henssler am 19. September 2020