



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

September 2014

Knusperfilet mit gebratenen Maisplätzchen und warmer Gemüsesalsa

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Stück Fjordkrone Knusperfilet Mexiko (2 Packungen)
- 1 rote, gelbe, grüne Paprika
- 1-2 Chilischote(n)
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Limetten
- 3 EL Villa Gusto Olivenöl
- 1 kleiner Bund Koriander
- 300 g Erntekrone Mais
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei
- 100 ml Landfein Milch
- 100 g Küchenstolz Weizenmehl
- Frisan Öl zum Braten



Zubereitung:

Knusperfilets nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika und Chilischote(n) waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Mit Salz, Limettensaft und gehackten Koriander abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.

Das Mehl mit dem Ei und der Milch zu einem Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Den Mais gut abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebelringen zum Teig geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Je einen Esslöffel des Teiges in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Die Knusperfilets mit den Maisplätzchen und der Gemüsesalsa servieren.

Guten Appetit!