



30 Min.

## Gebratener Saibling mit Lattichsalat

🕒 30 Min. 🍷 schlank



- |          |  |   |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <p>3 EL Essig<br/>4 EL Öl<br/>180 g Joghurt nature<br/>½ TL Salz<br/>wenig Pfeffer<br/>4 Mini-Lattiche<br/>1 Bund Basilikum<br/>250 g Heidelbeeren</p> | <p>Essig, Öl und 2 EL Joghurt verrühren, Sauce würzen. Lattiche in Streifen, Basilikum grob schneiden, beides mit den Beeren unter die Sauce mischen.</p> |
| <b>2</b> | <p>4 EL Paniermehl<br/>4 Saiblingfilets<br/>(je ca. 140 g)<br/>½ TL Salz<br/>wenig Pfeffer</p>   | <p>Paniermehl in einen flachen Teller geben. Fischfilets evtl. entgräten, würzen, im Paniermehl wenden, dieses leicht andrücken.</p>                      |
| <b>3</b> | <p>Bratbutter<br/>zum Braten</p>   | <p>Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets beidseitig je ca. 3 Min. braten. Restliches Joghurt dazu servieren.</p>  |

**Dazu passen:** Zitronenschnitze.

**Portion (¼):** 406 kcal, F 21 g, Kh 18 g, E 33 g