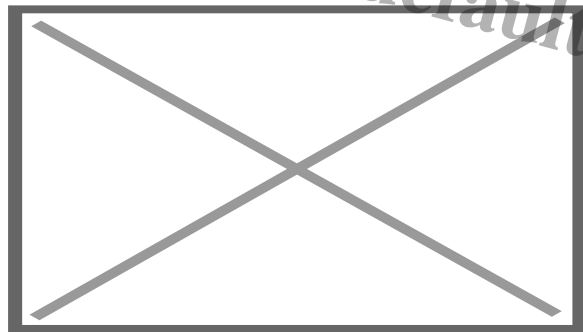


WW Seelachs in Kräuterpanade

Description



Für 4 Personen
6 EL Paniermehl (3 P.)
2 EL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer
2 Eier (4 P.)
4 Seelachsfilets a 125 g (8 P.)
1 EL Pflanzenöl

Zubereitung: .

1. Paniermehl mit Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Seelachs erst in verquirltem Ei, dann in Kräuterpanade wenden.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und panierten Seelachs darin ca. 3 Minuten von jeder Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 6 Minuten

Pro Person: 4,5 P.

Category

1. Low Carb
2. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezepteadmin

default watermark