

## Weißfische als Bratfisch sauer eingelegt

### Zutaten:

1 kg Weißfischfilets mit Haut oder  
1,5 kg küchenfertige, kleinere  
Weißfische ohne Kopf, z.B. Rotaugen  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Mehl für die Panade  
Pflanzenöl zum Braten

### Für den Sud:

1/8 l Essig (5%ig)  
12 Pfefferkörner, schwarz  
2 Lorbeerblätter  
3 EL Senfkörner  
3 Gewürznelken  
6 Wachholderbeeren  
2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten  
1 EL Salz  
1 TL Zucker  
Saft einer halben Zitrone  
1/4 l Wasser  
2 EL Speiseöl

### Zubereitung:

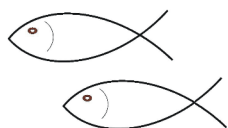
Küchenfertige Weißfische bzw. Filets säubern und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne Pflanzenöl erhitzen und die Fische bzw. die Filets in Mehl wenden und auf beiden Seiten goldbraun braten und beiseite stellen.

Für den Sud Wasser und Essig in einen Topf geben, Zwiebelringe und Gewürze dazugeben, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die gebratenen Fische in ein geeignetes Gefäß (z.B. Glas) abwechselnd mit den Zwiebelringen einschichten, Öl in den Sud geben, kurz umrühren und über die Filets gießen. Die Filets müssen mind. 2 cm bedeckt sein. Das Gefäß mit Deckel verschließen oder einem Tuch abdecken und kühl stellen.

Reifezeit ca. 2 Tage.

Zu den sauren Bratfischen passen besonders gut Röstkartoffeln und grüner Salat.



### Fachberatung für das Fischereiwesen des Bezirks Mittelfranken

Maiacher Str. 60 d  
90441 Nürnberg

Tel: 0911-424399-0 / Fax: 0911-424399-22  
fischerei@bezirk-mittelfranken.de

