



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Zitronenfelchen

- Felchenfilet kalt abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen
- Salzen, pfeffern
- Filet zusammenlegen, Haut nach innen, auf Backblech legen
- Unbehandelte Zitrone in feinen Spänen abraspeln und über Fischfilets verteilen
- Mandelplättchen drüber streuen
- Butterflöckli auf jedes Filet geben

Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Je nach Grösse der Filets 12 bis max. 15 Minuten backen. Eventuell zum Schluss ganz kurz mit Grillstufe leicht bräunen. Vorsicht: Die Mandelplättchen verbrennen schnell unter dem Grill.