

# Zungenfilets auf Benelisas Art



## Zutaten:

Zungenfilets (2 Stück pro Person)

Zitrone

2 geh. EL Mehl

2 knappe TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

1. Zungenfilets schonend auftauen, waschen, trocknen und mit Zitronensaft eine Stunde marinieren.

2. In gesalzenem und gepfeffertem Mehl wenden, abklopfen. Nicht zuviel Salz nehmen.

3. In reichlich Olivenöl anbraten (fast wie frittieren), jeweils 1 Minute auf jeder Seite. Große, beschichtete Pfanne verwenden. Nur jeweils zwei Filets zur gleichen Zeit braten.

4. Backblech oder feuerfeste weiße Form mit Alufolie auskleiden und Zungenfilets darauf ausbreiten.

5. Im Ofen bei 180° fertig backen, ca. 15 Minuten.

## Hinweise:

Dazu Sauce mit Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Kapern.

Oder Fischsauce mit Fischfond, Weißwein, Sahne.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min (4 Stück), Gesamtzeit ca. 300 min, Hauptspeisen, Fisch, brasilianisch

Rezeptanregung: Benelisa F.  
Anpassung und Foto: Walter  
Stand 10.01.2023