

Uwe Buschhaus
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318
Fax. 49(0)2302 962184

www.speisepilze.eu
info@speisepilze.eu

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

REZEPT: CHAMPIGNONS – HECHTFILET MIT CHAMPIGNONS UND KRABBen

(4 Personen)

ZUTATENLISTE / MENGE/EINHEIT

2 EL Butter
1 EL Pflanzenöl
0.5 TL Mehl
0.5 Zitrone, Saft
4 Hechtfilets
125 g Champignons in feinen Scheiben
16 Krabben, gekocht geschält und halbiert
1 EL Schnittlauch, gehackt
Spargel

ARBEITSSCHRITTE/ZUBEREITUNG:

Ofen auf 70 Grad vorheizen.

Den Fisch in Mehl wenden.

Öl und die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite im heißen Öl braten. Gut würzen.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen warm halten.

Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Champignons, Krabben und Schnittlauch 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze darin dünsten.

Gut würzen und Zitronensaft einrühren.

Die Sauce über den Fisch geben und mit Spargel servieren.