

# Flundernfilet in Corn-Flakes-Panade mit Rüeblisalat mit Haselnüssen

Für 4 Personen

## Zutaten

- 400 g Flundernfilets
  - Saft von 1/2 Zitrone
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle
  - 2 EL Weiss-/Halbweissmehl (20 g)
  - 1 Ei
  - 100 g Corn Flakes
  - 2 EL Bratbutter
- Für den Rüeblisalat:*
- 1 TL Senf
  - Pfeffer, Paprika, Salz
  - 1 Prise Zucker
  - 1 EL Haselnüsse gemahlen
  - 2-3 EL Zitronensaft
  - 3 EL Sonnenblumenöl
  - 500 g Rüeblis
  - 20 g Haselnusskerne

## Zubereitung

1. Flundernfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwas ziehen lassen.
2. Mehl in einen flachen Teller geben, das Ei in einen Suppenteller verrühren und leicht würzen. Corn Flakes in einen Plastikbeutel geben und nicht zu fein zerdrücken.
3. Fischfilets gut abtropfen lassen. Zuerst im Mehl, dann im Ei, anschliessend in den Corn Flakes wälzen. Diese mit der Hand gut andrücken.
4. In grosser Pfanne das Öl erhitzen. Die panierten Filets darin pro Seite 3-4 Minuten goldbraun backen, dann auf vorgewärmter Platte anrichten.

## *Rüeblisalat:*

1. Senf mit den Gewürzen und den gemahlene Haselnüssen gut verrühren. Zitronensaft und zuletzt das Öl begeben. Gut verrühren.
2. Die Rüeblis schälen, direkt in die Sauce raffeln und sofort mischen. Haselnusskerne grob hacken und vor dem Servieren in den Salat geben.

## Tipps & Tricks

Zu den panierten Fischen z.B. Mayonnaise oder Tartarsauce servieren.