Norge-Fishing-Club

Bratpollack















mehr Rezepte und die besten Angelerlebnisse finden Sie auf unserer Webseite

Zutaten pro kg Fisch

1 kg Pollackfilet

Für die Lake

1 Liter Wasser
110 g Zucker
250 ml Kräuteressig
30g Salz
25g Bismarckhering-Gewürz

Für die Panade

100g Semmelbrösel
30 g Gewürzmischung
(Paprika, Salz, Pfeffer)

Zubereitung

1. *Die Lake vorbereiten:*
   1 Liter Wasser in ein Gefäß geben. Den Zucker, Salz, Kräuteressig und Bismarckhering-Gewürzmischung hinzugeben und alles gut verrühren.
2. *Den Pollack in mundgerechte Stücke teilen.*
3. *Gewürze für die Panade genau abwiegen und in einer Box mit festem Deckel gut vermengen.*
4. *Fischstücke hinzugeben, Box mit Deckel fest verschließen und anschließend gut schütteln, damit die Panade überall gut anhaftet.*
5. *Fischstücke scharf anbraten, damit sie gut gebräunt sind.*
6. *Noch warme Fischstücke vorsichtig in die Lake geben.*
7. *Anschließend ca. 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.*

















Mike, Ihr Spezialist für‘s Offshore-Angeln aus Dresden, freut sich, Sie kennenzulernen und sein Wissen mit Ihnen zu teilen.



WWW.NORGE-FISHING-CLUB.COM

…für die schönste Angelzeit im Jahr