

Weißfische mit Zwiebelringen gedünstet

bei uns ein Aitel

Zutaten:

Weißfische von beliebiger Größe, geschuppt

Fertigmischung Bratfisch-Gewürzsalz

Liebstöckel

Zwiebelringe

Mehl

Bratfett

Butter

Zubereitung:

Fische einschneiden und innen und außen würzen. In die Bauchöffnung gibt man die rohen Zwiebelringe. Je mehr, desto besser wird der Geschmack des Fisches. Ein bis zwei Zweige Liebstöckel hinzugeben. Fisch in Mehl wenden und in einer Pfanne oder Kasserolle langsam garen.

Dabei den Fisch immer wieder mit heißem Fett begießen.