

## "Merlan"

Atlantik

Der Merlan kommt aus dem ~~Atlantik~~ und ist ein Raubfisch.

Zuerst wird er ausgenommen, entschuppt und von den Flossen befreit.

Danach trocknet man ihn mit Küchenkrepp ab und mehlt ihn.

Er wird in Olivenöl mit etwas Butter goldbraun gebraten, bis er gar ist.

Dann gibt man Tomatenconcassé mit in die Pfanne und schmort sie mit.

Der Fisch wird auf eine Platte gelegt und in die Pfanne, zu der Tomate kommt etwas Salz, Knoblauch und pro Fisch 2-3 schwarze Oliven. Kurz bevor der Fisch damit übergossen wird, gibt man frische Gartenkräuter mit dazu.

Der Fisch wird damit übergossen und mit Zitronenecken garniert.

Dazu reicht man Butterkartoffeln und Salat.

### Gemischter Fischsteller:

gegrillte Sardinen, Merlan mit geschmolzener Tomate, Seeheidel in Tomatensauce mit Salaten und Baguette.

Z