

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2020 Rezept BeO Jazz Sendung vom 2. März 2020

Mercer Ellington's Soul Sole oder Seezungenfilets mit Seele

Mercer Ellington begleitete in den 60er Jahren das Ellington Orchester regelmässig auf den Europa Tourneen als Arrangeur und Trompeter. Nach dem Tode seines Vaters im Jahr 1974 übernahm er die Leitung des **Duke Ellington Orchestra** welches er bis Anfangs der 90er Jahre erfolgreich leitete. Mercer Ellington verstarb 1996 in Kopenhagen.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Seezungen oder Schollenfilets
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Worcestersauce
- Ca. 1 dl Öl
- 3 Ei
- 1 El Zitronensirup
- Schnittlauch Petersilie und Thymian fein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen sehr fein geschnitten
- 80 g Maismehl oder Dinkelmehl
- 80 g Weissmehl
- 1 Tasse fein geschnittene Brotbrösel

Zubereitung:

- Die Fischfilets waschen und trockentupfen und anschliessend leicht salzen, pfeffern und mit Worcestersauce beträufeln.
- In einem Teller die Eier, Kräuter und den Zitronensirup mit einer Gabel verquirlen.
- In einer flachen Schüssel Maismehl, Weissmehl, Knoblauch und Brotbrösel zur Panade vermischen.
- Die Fischfilets erst in der Panade dann im Ei und dann nochmals in der Panade wenden. Panade gut andrücken. Wer gerne eine dicke Kruste hat, kann das Panierprozedure wiederholen.
- In einer Bratpfanne Öl auf Fritier-Temperatur erhitzen. Gleichzeitig 1 bis 2 Fischfilets 2 – 3 Minuten fritieren (je nach Dicke der Filets. Die Filets sollten mit Fritieröl bedeckt sein.
- Um die hungrigen Mägen seiner Gäste zu stillen, hat Mercer Ellington ihnen dazu Makkaroni an einer schmackhaften Tomatensauce serviert.

Et voilà **Bon Appétit!**