

## Gericht: *Tilapia milanese*

**Zutaten für:** 4 Personen

| Menge   | Zutaten                           |
|---------|-----------------------------------|
| 4 Stück | Tilapiafilets je ca. 150 gr.      |
| 200 ge. | Frühlingszwiebeln                 |
| 2 Ei.   | Sonnenblumenöl                    |
| 2 Tl.   | Zucker                            |
| 1 Dosen | Pizzatomaten ca. 450 gr.          |
|         | Salz und Pfeffer                  |
| 1 Tl.   | Italienischen Kräuter /getrocknet |
| 8 Ei.   | Parmesan /gerieben                |
| 4 Ei.   | Mehl                              |
| 4 Ei.   | Petersilie /grob gehackt          |



### Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in 1 Ei. Öl andünsten. 1 Tl. Zucker darin kurz schmelzen lassen, dann 1 Dose Pizzatomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer und 1 Tl. getrockneten italienischen Kräutern würzen. Offen 10 Min. köcheln lassen.
2. Den Tilapiafilet mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Ei, geriebenen Parmesan, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Den Fisch zuerst in Mehl, dann in der Eimasse wenden.
3. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 3-4 Min. goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Anrichten

- ✓ Fischfilets auf einen Teller in der Mitte legen, mit der Tomatensauce grob gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

**Viel Spass beim Kochen und guten Appetit**