

Fischstäbchen

Rezept von Kenwood-Seite Österreich

Zutaten:

500 g dicke Weißfischfilets, ohne Haut, z.B. Rotbarsch oder Kabeljau

Salz und Pfeffer

50 g Weißbrot ohne Rand

1 TL frische Petersilie

1 EL Mehl Typ 405

1 Ei

Öl zum Braten

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Zubereitungszeit: 12 Min.

Zubereitung:

1. Den Fisch in fingerlange Streifen von 2 cm Breite schneiden. Leicht würzen und auf Küchenpapier legen, damit überschüssige Feuchtigkeit aufgenommen werden kann.
2. Das Brot mit der Petersilie in den Mixer geben, mit dem Programm zum groben Zerkleinern mixen und auf einen Teller geben.
3. Das Mehl auf einen anderen Teller geben. Das Ei in einer flachen Schüssel schlagen.
4. Die Fischstücke zunächst in das Mehl geben, bis die Fischstäbchen leicht mehlig sind. Dann in das Ei geben, abtropfen lassen und in den Brotkümeln wälzen.
5. 1 cm Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Fischstäbchen auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten knusprig und goldbraun braten. Möglicherweise müssen Sie die Fischstäbchen in zwei Teilen braten.
6. Herausnehmen und vor dem Servieren auf Küchenpapier

abtropfen lassen.

Tipp: Für noch mehr Geschmack mehrere Esslöffel Mayonnaise mit Zitronensaft mixen und mit den frisch gebratenen Fischstäbchen servieren.