

Bunte Fischstäbchen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Seelachsfilet (TK)
50 g Weizenmehl (Type 405)
2 Eier (Gew.-Kl. M)
1 TL Zitronensaft
1½ TL Salz
1 Pr. Pfeffer
140 g Karotten
140 g Zucchini
140 g Echte Kölln Kernige
2 TL Dill
Biskin® Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Fischfilet antauen lassen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Eier, Zitronensaft, ½ TL Salz sowie Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen.

Karotten und Zucchini waschen, putzen und reiben. In einem weiteren tiefen Teller geriebenes Gemüse mit Echte Kölln Kernige, Dill und restlichem Salz vermischen.

Die Fischfiletstreifen nacheinander in Mehl, Ei und der kernigen Panade wenden. Die Panade etwas andrücken.

Biskin® in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von allen Seiten ca. 2 Minuten knusprig braten. Ergibt ca. 12 Stück.

Nährwertangaben pro Portion:

28 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 17 g Fett, 401 kcal / 1.683 kJ

Tipp: Mit dieser knackigen Panade können Sie auch Gemüsescheiben knusprig-bunt zubereiten.