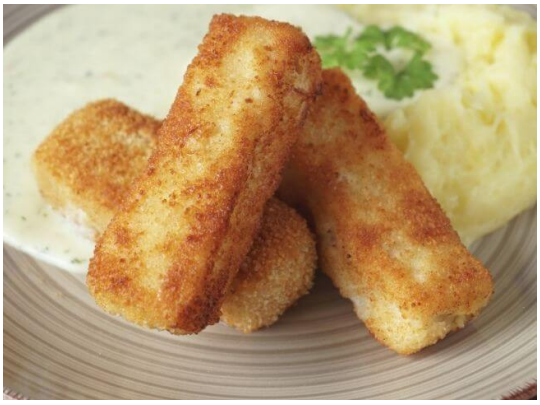
Fischstäbchen selber machen

30 Min		30 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fischfilets (Seelachs oder Kabeljau)
- Weizenmehl (etwas)
- 1 Ei
- Dill
- Salz (für die Großen)
- Zitronensaft

Zum Panieren

- Semmelbrösel

Zum Braten

- Butterschmalz

So machst du Fischstäbchen selber

1. Schneide das grätenfreie Fischfilet in Fischstäbchen in Größe deiner Wahl.
2. Baue eine Panierstraße auf, indem du drei Teller nebeneinander stellst. Befülle einen mit dem Mehl, einen mit dem verquirlten und gewürzten Ei (mit Salz und Dil) und einen mit den Semmelbröseln.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne.
4. Wälze die Fischstückchen zuerst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln.
5. Brate sie bei mittlerer Hitze in der Pfanne aus und wende sie dabei nach einigen Minuten.

Serviervorschlag:

Fischstäbchen mit Zitronensaft beträufeln und mit Spinat oder Buttermöhren und Kartoffeln servieren. Auf meinem Titelfoto siehst du sie mit einer Kartoffelbrei-Trilogie. Dafür habe ich unter einen Teil Kartoffelbrei gekochte Rote Beete und unter einen anderen gegarten Brokkoli gemischt.