

Bärenstark gekocht



Lachs-Fischstäbchen (4 Portionen)



Zutaten

- 400g frisches Lachsfilet (ohne Haut & Gräten)
- 120g Mehl
- 3 Eier
- 100g Paniermehl (z.B. Panko)
- 100g zuckerfreie Cornflakes
- 2 Prisen Salz
- 4 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Reichlich Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Lachsfilet gründlich abspülen, trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden, ggf. vorhandene Gräten mit Hilfe einer Pinzette entfernen
2. Lachsstäbchen mit dem Zitronensaft und Salz würzen
3. Eier verquirlen und leicht salzen
4. Cornflakes leicht zerdrücken und mit dem Paniermehl vermischen
5. Fisch-Streifen zuerst im Mehl wenden, leicht abklopfen, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Cornflakes-Bröseln wälzen
6. In der Fritteuse ca. 3-4 Minuten goldgelb ausbacken (Alternativ in der Pfanne in reichlich Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten ausbacken)
7. Aus dem Fett, kurz auf Küchenpapier abtropfen und noch heiß servieren
8. Mit selbstgemachten Kräuterdip oder Rote Beete Remoulade servieren

Tipp: Panko, ein japanisches Paniermehl ergibt eine schöne Kruste. Auch kann man das Paniermehl noch mit verschiedenen Gewürzen versehen, z.B. mit „Razel Hanout“ oder Currypulver!

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds