



Knusprige Fischstäbchen

Zutaten

- 400 g Kabeljaufilet
- 2 Eier
- etwas Pankomehl
- etwas Mehl
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

1. Fisch sorgfältig auf Gräten kontrollieren und entfernen. Das Filet nun in kleine Stückchen zerhacken und in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer und ein bisschen Zitrone hinzugeben.
2. Die Eier in eine Schale geben und mit einer Gabel etwas anschlagen. Danach aus der Fischmasse gleichmäßige Stäbchen formen.
3. Nun geht es ans Panieren. Zuerst in Mehl wenden, sodass überall etwas haften bleibt. Danach in das Ei geben und zum Schluss im Pankomehl panieren. Die Fischstäbchen können jetzt nochmal in die gewünschte Form gedrückt werden.
4. In unserer praktischen Viereckpfanne finden direkt viel mehr Fischstäbchen Platz als in einer runden. Normalerweise müssen Sie zum Braten auch kein Öl verwenden. Fischstäbchen werden jedoch im tiefen Fett frittiert, weshalb Sie nun viel Öl in die Pfanne geben und die Stäbchen hineingeben.
5. Von jeder Seite ca. 4 min goldgelb braten. Im Anschluss auf ein Küchenpapier geben, damit das überschüssige Fett noch etwas abtropfen kann.
6. Im Backofen warm halten, oder direkt genießen.

