

Rezept für selbst gemachte Fischstäbchen aus Forellenfilet

Zutaten

für drei Personen

- 2 große Forellenfilets
- 65 g Mehl
- 65 ml Milch
- 1 Ei (getrennt)
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Ausbacken (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 Bio-Zitrone



Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen und von restlichen Gräten befreien. Dazu mit dem Finger leicht über das Filet streichen und wo es pikst, Gräten mit einer Pinzette entfernen.
2. Filet in Streifen schneiden, sodass sie von der Größe her einem Fischstäbchen ähneln.
3. Für den Ausbackteig Mehl, eine Prise Salz, Eigelb und Milch vermengen bis ein glatter Teig entsteht. 15 Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen
7. Fischfilet im Teig wenden und im heißen Öl von beiden Seiten ausbacken, bis er goldbraun ist. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.