

Fischstäbchen mit Cornflakes-Panade

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Kartoffeln
- 120 g Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1 Prise Zucker
- 20 g frischer Dill
- 1 Prise Salz
- 200 g Fischfilet
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 60 g Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 50 g zuckerfreie Cornflakes
- 1 EL Öl
- alternativ: Butterschmalz

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-30 Minuten kochen, gut durchgaren lassen.

Währenddessen Gurke waschen, eventuell schälen und mit einer Reibe in feine Scheiben hobeln oder mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben. Olivenöl, Essig, Salz, Zucker und gehackten Dill verquirlen und mit den Gurkenscheiben vermengen. Durchziehen lassen.

Nun die Fischstäbchen zubereiten. Dazu das Fischfilet (geeignet ist z.B. Seelachs) gründlich abspülen, trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden. Die Filetstückchen mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Einen Teller mit Mehl füllen, in einem zweiten Teller Eier verquirlen, in einem dritten Teller leicht zerdrückte Cornflakes mit Paniermehl mischen. Die Fischfilet-Stücke nacheinander zuerst mehlieren, anschließend durch die verquirlten Eier ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in den Cornflakes-Bröseln wälzen.

Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten knusprig goldgelb braten. Mit Pellkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen