

Fischstäbchen mit Cornflakes-Panade

Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g Kartoffeln
- 120 g Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1 Prise Zucker
- 20 g frischer Dill
- 1 Prise Salz
- 200 g (z. B. Seelachs) Fischfilet
- 2-3 Spritzer Zitronensaft
- 50-60 g Mehl
- 1-2 Eier
- 5-6 EL Paniermehl
- 50 g zuckerfreie Cornflakes
- 1 EL Öl
- alternativ: 1 EL 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 das Dressing mit den Gurkenscheiben vermengen. Durchziehen lassen.

Nun die Fischstäbchen zubereiten. Dazu das Fischfilet (frisch oder tiefgekühlt) gründlich abspülen, trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden. Die Filetstückchen mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Drei Teller bereit stellen. Den ersten mit Mehl füllen, im zweiten Eier verquirlen, im dritten leicht zerdrückte Cornflakes und Paniermehl mischen. Die Fischfiletstücke nun nacheinander zuerst mehlieren, anschließend durch die verquirlten Eier ziehen (etwas abtropfen lassen) und danach in den Cornflakes-Bröseln wälzen.

Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten braten.

Die knusprigen, goldgelb gebratenen Fischstäbchen zusammen mit Pellkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Nährwerte (pro Portion):

485 kcal, 16 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 4,6 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Blasenentzündung
Bluthochdruck
COPD
Darmkrebs-Nachsorge
Fettstoffwechselstörung
Herzschwäche
metabolischem Syndrom
Morbus Bechterew
Nasenpolypen

nierengesunder Ernährung

Rheuma

Untergewicht

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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