

Rezept

Fisch-Nuggets mit Cornflakes

Ein Rezept von Fisch-Nuggets mit Cornflakes, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 100 g Cornflakes (ungesüßt) | 3-4 TL rote Pfefferbeeren |
| 50 g gehackte Mandeln | 60 g Mehl |
| Salz | Pfeffer |
| 3 Eier | 550 g Seelachsfilet (oder Kabeljaufilet) |
| ca. 6 EL Butterschmalz zum Braten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 9 g F, 9 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Cornflakes grob zerbröseln. Die Pfefferbeeren in einem Mörser anstoßen. Beides mit den gehackten Mandeln in einer Schüssel mischen. Das Mehl in einer weiteren Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer dritten Schüssel verquirlen.
2. Das Seelachsfilet kalt abbrausen und trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Dann das Fischfilet in ca. 16 gleich große Stücke schneiden.
3. Die Fischstücke nacheinander jeweils zuerst im Mehl wenden, dann in den Eiern und zum Schluss in der Cornflakes-Mandel-Mischung.
4. 3 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Nuggets darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. pro Seite goldgelb braten. Dann das übrige Butterschmalz (3 EL) in die Pfanne geben und die restlichen Nuggets ebenso braten. Fertige Nuggets aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.