

Rezept

Fischstäbchen ohne Weizen & Ei

Ein Rezept von Fischstäbchen ohne Weizen & Ei, am 24.09.2023

Zutaten

4 Seelachsfilets (à 200 g)	4 EL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer	8 EL verträgliches Mehl
Eiersatz für 2 Eier	100 g weizenfreie Cornflakes
6 EL Instant-Haferflocken	90 g milchfreie Margarine

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen und die Filets quer in Streifen schneiden. Die Fischstäbchen mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, ca. 10 Min. säuern lassen und anschließend pfeffern.
2. Das Mehl auf einen Teller geben, Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten und in einen tiefen Teller geben. Cornflakes zerbröseln und auf einem dritten Teller mit den Haferflocken mischen. Die Fischfilets von beiden Seiten im Mehl wenden, durch den Eiersatz ziehen und von beiden Seiten in der Cornflakes-Mischung wenden.
3. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten in ca. 6 Min. goldbraun braten. Einen Backofenrost mit Küchenpapier belegen und die Fischstäbchen darauf kurz abtropfen lassen. Dazu passt Kartoffelsalat.