

Rezept

Fischstäbchen

Ein Rezept von Fischstäbchen, am 09.06.2026

Zutaten

800 g Seelachsfilet	4 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
8 EL Mehl	2 Eier
100 g Cornflakes	6 EL Paniermehl
1 TL Chiliflocken	90 g Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Die Filets in Form von Fischstäbchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Das Mehl auf einen Teller geben, die Eier in einem tiefen Teller mit 4 EL Wasser verquirlen. Die Cornflakes zerbröseln und in einem dritten Teller mit dem Paniermehl und den Chiliflocken mischen. Die Fischfilets im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Cornflakes-Mischung wenden.

3. Nacheinander je 1/3 der Butter zerlassen und 1/3 der Fischstäbchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier leicht entfetten und mit einer Remoulade nach Geschmack servieren.