

Rezept

# Flockenfischchen

Ein Rezept von Flockenfischchen, am 12.08.2024

## Zutaten

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>250 g</b> festes, flaches Fischfilet (z. B. Zander oder Scholle) | <b>1</b> Zitrone         |
| 4-5 EL feine Haferflocken   | Salz                     |
|   | 4-5 EL Rapsöl zum Braten |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal

## Zubereitung

1. Fischfilet in 4-5 cm große Stücke teilen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft über den Fisch träufeln. Fisch auf beiden Seiten salzen.

---

2. Die Fischstückchen rundherum in den Haferflocken wälzen, Flocken fest andrücken.

---

3. Die Flockenfischchen in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in jeweils 3 Min. goldgelb braten.

---

4. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und zum Fisch reichen. Dazu passen Stampf-Gemüse-Kartoffeln und Kräuterquark oder Tomaten-Zaziki.