

Rezept

Flockenfischchen

Ein Rezept von Flockenfischchen, am 12.08.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------|
| 250 g festes, flaches Fischfilet (z. B. Zander oder Scholle) | 1 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.