

Rezept

Paniertes Fischfilet

Ein Rezept von Paniertes Fischfilet, am 15.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 4 Fischfilets (je etwa 180 g; da ist fast alles gut, es muss aber nicht edel sein: Rotbarsch, Seelachs, aber auch Weißer Heilbutt, Pangasius oder Tilapia, Zander oder Brasse) | 2 EL Zitronensaft |
| 4 EL Mehl | Salz |
| 100 g Semmelbrösel | Pfeffer aus der Mühle |
| Zitronenschnitze zum Servieren | 2 Eier (Größe M) |
| | 3 EL Butterschmalz zum Braten |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Wenn es nötig ist, die Gräten mit einer Pinzette aus dem Fischfleisch ziehen. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf einen flachen Teller das Mehl schütten und gleichmäßig verteilen. Die Eier auf einen zweiten Teller aufschlagen und mit einer Gabel verrühren, bis sich Eiweiß und Eigelb mischen. Auf einen dritten die Semmelbrösel streuen.
3. Und jetzt wird paniert: Die Fischfilets nacheinander zuerst mit beiden Seiten ins Mehl legen, anheben und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann Fisch durch die Eier ziehen, auch von beiden Seiten, und zum Schluss in den Bröseln wenden. Nebeneinander auf ein Brett legen.
4. Butterschmalz in einer großen Pfanne (oder noch besser in zwei) zerlaufen und heiß werden lassen. Die Fischfilets einlegen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Umdrehen und noch einmal so lange braten. Auf vorgewärmte Teller legen, die Zitronenschnitze dazu und auf den Tisch damit.