

Rezept

Renken-Backfisch

Ein Rezept von Renken-Backfisch, am 20.04.2024

Zutaten

3 Eigelb	Salz
½ TL Currypulver	150 ml Milch
180 g Mehl (Type 405)	1 TL Backpulver
2 Stängel Petersilie	200 ml Öl
4 Renkenfilets (à ca. 200 g)	1 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 18 g F, 61 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Eigelbe mit 1 TL Salz und dem Currypulver mit einer Gabel verquirlen. Die Milch unterrühren, das Mehl und das Backpulver darübersieben und alles mit einem Schneebesen gut vermischen. Den Backteig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Teig rühren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Filets trocken tupfen und durch den Teig ziehen. Portionsweise bei mittlerer Hitze in 1 ½-2 Min. goldbraun backen, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls in 1 ½-2 Min. goldbraun backen. Den Backfisch auf Küchenpapier entfetten.
3. Die Zitrone in Spalten schneiden und mit dem Backfisch auf Teller verteilen.