Lachs-Fischstäbchen mit Gurkensalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	2 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Paniermehl	6 EL
Eier	1 St.
Öl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Gurkenscheiben und Dill vermengen.

3. Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Mehl und Paniermehl jeweils auf einem tiefen Teller verteilen. Ei aufschlagen und in einen dritten Teller geben. Lachsstreifen salzen, pfeffern und dann nacheinander in Mehl, Ei und dann Paniermehl wenden. Panade leicht festdrücken.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs-Fischstäbchen darin ca. 5–7 Min. goldbraun braten. Auf Küchenkrepp leicht abtropfen lassen und mit Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree Grundrezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	517 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g