



Selbstgemachte Fischstäbchen aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Salz	
Dill, frisch	30 g
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	5 EL
Rapsöl	5 EL
Kabeljau-Rückenfilet	500 g
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Paniermehl	100 g
Eier	1 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Gurken waschen, nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit ca. 1,5 TL Salz vermengen. Dill waschen, trocken schütteln, und grobe Stiele entfernen. Dillspitzen fein schneiden.
2. In einer Schüssel Zucker, Essig und 4 EL Öl verrühren. Gurkenscheiben und Dill unterheben.
3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in 8 Streifen schneiden. Mehl und Paniermehl jeweils auf einem tiefen Teller verteilen. In einem dritten Teller Ei verquirlen. Kabeljaustreifen salzen, pfeffern und nacheinander in Mehl, Ei und dann Paniermehl wenden. Panade leicht andrücken.
4. Frittierkorb mit 4 Fischstäbchen befüllen (Füllhöhe beachten), bei 180 °C 6 Min. frittieren, wenden und nochmals 6 Min. bei gleicher Temperatur frittieren. Vorgang mit den übrigen 4 Fischstäbchen wiederholen. Fischstäbchen mit dem Gurken-Dill-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Kartoffel-Wedges. Noch knuspriger werden die Stäbchen, wenn man sie vor dem Frittieren mit etwas Raps- oder Olivenöl beträufelt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	376 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g