



Panierter Fisch mit Gurkensalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachs, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	100 g
Sonnenblumenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paniermehl	6 EL
Eier	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlere Pfanne

1. Seelachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Gurke schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Joghurt mit 1 EL Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Zucker abschmecken. Gurkenscheiben zugeben und abgedeckt kühl stellen.
3. Seelachs 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. Seelachsstreifen salzen, pfeffern und dann nacheinander in Mehl, Ei und dann Paniermehl wenden. Panade leicht festdrücken.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und panierten Fisch ca. 5–7 Min. goldbraun braten. Auf Küchentrepp leicht abtropfen lassen und mit Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 296 kcal

Kohlenhydrate 15 g

Eiweiß 34 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 12 g
