Selbstgemachte Fischstäbchen aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier, SILVERCREST 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 |