



FISCHSTÄBCHEN

à la Kundelfingerhof

Hauptgang für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Kochzeit: ca. 15 Min.

Trinkempfehlung

Spritziger, trockener Weisswein

ZUTATEN

600 g Lachsforellenfilets
ohne Haut, ohne Gräte

60 g Weissmehl

4 Eier

80 g Cornflakes

80 g Paniermehl

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lachsforellenfilets in gleichmässige Streifen schneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier vorsichtig trennen und verquirlen.

Die Cornflakes zerbröseln und mit dem Paniermehl vermengen. Danach die Eier, das Mehl und die Cornflakes-Paniermehl Mischung in Schälchen verteilen.

Die Lachsforellenstreifen zuerst im Mehl wenden, danach ins Ei und zum Schluss in die Panade geben..

Die fertigen „Fischstäbchen“ in einer Bratpfann in genügend Fett goldgelb ausbacken..

TIPPS UND TRICKS

↳ Dazu servieren wir gerne Tartar Sauce und einen Kartoffel-Gurken Salat.

↳ Oder wie aus der Kindheit bekannt, mit Salzkartoffen, Spinat und Mayonnaise.