

Selbstgemachte Fischstäbchen

500 Gramm Kabeljaufilet
2 Eier
Salz
Pfeffer
4 EL Mehl
200 Pankobrösel
4 EL Butter
1 Biozitrone
Frischer Koriander



Die Filets waschen und in fischstäbchen-gerechte Stücke teilen (etwa 4 Zentimeter breite Streifen) .

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die beiden Eier aufschlagen und in einem tiefen Teller verquirlen.

Mit dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Pankobröseln eine „Panier-Meile“ bauen.

Die Fischstäbchen-Filets zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wälzen.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die panierten Filets einlegen.

Bei mittlerer Hitze auf allen Seiten goldbraun backen und servieren.