

Fischknusperli im Baumnussmantel gebacken Leichte Cocktail Mayonnaise

Fischknusperli im Baumnussmantel gebacken Leichte Cocktail Mayonnaise

Zutaten für 5 Personen

Schwierigkeitsgrad:einfach

Zubereitungszeit: 30 Min.

Menu: [23.1.2019](#)

Creation: [Kurt Kaufmann](#)

Zutaten für 5 Personen

Rezept Fischknusperli im Baumnussmantel

Zutaten: für 5 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Schwierigkeitsgrad einfach

400	Gramm (als Vorspeise)	Fischfilets	Egli
1/2	Stk	Bio Zitrone-	nur Saft
1	Spritzer	Worcestersauce	
		Salz/Pfeffer aus der	
		Mühle	
	Mehl	zum Bestäuben	
2	Eier	verquirlt	
200	Gramm	Baumnüsse	
		gemahlen	(oder
		Haselnüsse/Mandeln)	
50	Gramm	Paniermehl	
4	DL	Erdnussöl	
1/2	Stk	Zitrone Schnitze als	
		Garnitur	

Zubereitung:

Die Fischfilets in etwa 1/2 cm breite und 6 cm lange Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer etwa 30 Minuten marinieren.

Danach mit Küchenpapier abtupfen.

Mit Mehl bestäuben, durch die mit Salz und Pfeffer gewürzten Eier ziehen und in der Nussmischung panieren, Panade etwas andrücken.

Das Erdnussöl in einer grossen Pfanne auf 170 grad erhitzen und die Fischstreifen goldbraun backen.

TIPPS TRICKS UND INFOS

Es eignen sich verschieden Fischarten, wie Zander, Forelle, Saibling vor allem Süsswasserfische, je nach Saison.

Panieren zu "Zweit" hat den Vorteil dass die Panade nicht an den Fingern klebt, ist zudem Teamfördern (Partnerschaft!).

Kommentar Kurt/Rezept Kräuteroski

