

Fisch in Eihülle oder Panade

Zutaten | 4 Portionen

4	Fischfilets (Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
2	Eier
100 g	Weizenmehl
2 EL	Butterschmalz
100 g	Paniermehl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Mehl auf einen Teller geben.
- Die Eier vequireln und in eine flache Schale geben.
- Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft säuern.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.
- Die Filets vorsichtig durch die Eimasse ziehen und mit Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für die Panade zusätzlich Paniermehl auf einen Teller geben und die Filets nach dem Eibad darin wenden und dann braten.

Tipp:

Dazu passen Kartoffeln und Gemüse, z. B. Rahmspinat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 217,5 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
415 kcal	14,0 g	36,5 g	34,2 g	49,4 mg

