

REZEPTE

Fish Fingers

mit roter Beete Salat und Preiselbeeren

Zutaten für 4 Personen:

1 Weißfischfilet (ca. 400g)
Panko (gröberes Paniermehl)
2 Ei(er)
3 EL Mehl
200g gegarte Rote Beete
100g Wildkräutersalat
2 EL wilde Preiselbeerkonfitüre
½ TL Sonnenblumenkerne
1 EL (Apfel)Balsamico
2 EL Rapsöl
Salz/ Pfeffer
Zitronenabrieb
optional Apfel Remoulade
ca. 300 ml Sonnenblumenöl zum
ausbacken

Das Fischfilet trocken tupfen und in 1-2 cm dicke Streifen schneiden. Fischstreifen mit Salz von beiden Seiten würzen.

Die Eier in einer Schüssel verrühren und Zitronenabrieb hinzugeben. Die vorbereiteten Fischstreifen in Mehl wenden. Die mehlierten Streifen nun in dem Ei in der Schüssel und zuletzt im Panko Paniermehl wenden.

Die panierten Streifen in Sonnenblumenöl für 2-3 Minuten goldgelb ausbacken. Die Fischfingers auf Teller mit Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die panierte Fischfingers mit ein paar Spritzern Zitrone und Salz würzen.

Für das Dressing Apfelbalsamico/ Rapsöl und Preiselbeerkonfitüre mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Beete schneiden und mit einem Teil der Preiselbeer Marina-de abschmecken.

Alles zusammen mit dem Fischfingers dem Wildkräutersalat, optional der Remoulade und dem Preiselbeerdressing anrichten und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren



Sächsischer
Landesfischereiverband e.V.