

## Fisch-Lauch-Tätschli



### Zubereitungszeit

40 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	390 kcal
Eiweiss:	33 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	38 g

### Zutaten für 4 Portionen

150 g	Lauch
400 g	Zanderfilets ohne Haut
3	Eier
200 g	Paniermehl
1	Bio-Zitrone
ca.	1 TL Salz
ca.	3 Prisen weisser Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
2 EL	Bratbutter

### Zubereitung

1. Lauch längs achteln und in dünne Streifen schneiden. Zanderfilets in kleine Würfel schneiden und zum Lauch geben. Eier verquirlen und mit 1/3 des Paniermehls zugeben. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen und 2 EL des Safts begeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einer geschmeidigen Masse mischen.
2. Etwas Masse in wenig Bratbutter braten und degustieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Tätschli à ca. 80 g formen. Im restlichen Paniermehl wenden. In der restlichen Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 6 Minuten braten. Mit Kräuterquark, Mayonnaise, Reis oder Salzkartoffeln servieren.