

Fischspiesschen mit Zitronengras



Zubereitungszeit

35 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 430 kcal

Eiweiss: 27 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 12 Stück

400 g	Zanderfilet
1	Eigelb
150 g	Rahm, eiskalt
1 TL	Ingwerpulver
2 TL	Salz
6	Zitronengrasstängel
150 g	Haferflocken
3 EL	Erdnussöl
0.5	Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Fischfilets abtasten, allfällige Gräte entfernen. Fisch in feine Würfel schneiden. In einem Cutter mit Eigelb, Rahm, Ingwer und Salz zu einem groben Brät mixen. Vom Zitronengras die äussere Schicht entfernen. Vom feinen, unteren Teil der Zitronengrasstängel 1-2 EL ganz fein hacken. Unter die Fischmasse mischen. Zitronengrasstängel längs halbieren. Fischmasse um die Zitronengrasstängel drücken. In den Haferflocken wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spiesschen darin 5 Minuten braten. Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen, Schale und Saft mischen. Fischspiesschen damit beträufeln und servieren.