

Selbst gemachte Fischstäbli mit Limettenmayonnaise



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 600 kcal

Eiweiss: 27 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Limetten
- 1 dl Sonnenblumenöl
- 1 frisches Eigelb
- 0.5 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 400 g tiefgekühlte Kabeljaurückenfilets, leicht angetaut
- 100 g Cornflakes
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- HOLL-Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. 1/3 der Limetten auspressen. 2 EL Saft mit Öl, Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer ca. 20 Sekunden pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
2. Fisch in Stäbchen à ca. 1,5 × 10 cm schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und zerdrücken. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Cornflakes und Mehl je in einen flachen Teller geben. Fisch zuerst im Mehl, dann im Ei wenden, anschliessend mit Cornflakes panieren. Panade gut andrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Minuten knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Restliche Limetten in Schnitze schneiden. Fischstäbli mit Limetten und Mayonnaise anrichten. Dazu passt Salat.