



M *Erschienen in MM-Ausgabe 22*
M *28. Mai 2012*

Autor

Ruth Küng

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Lekkerbekje

Lekkerbekje

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

130 g	Mehl
1	Eigelb
2 dl	Milch
	Salz, Pfeffer
	Paprika
	Knoblauchpulver
	Öl zum Fritieren
600 g	Kabeljaufilets

Zubereitung

1



Mehl, Eigelb und Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver würzen. Backteig 30 Minuten ruhen lassen.

2



Reichlich Öl in einer Fritteuse oder einer hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Kabeljau

trocken tupfen und in Portionenstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets durch den Backteig ziehen, gut abtropfen lassen. Im Öl 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Dazu Tatarsauce und Pommes frites servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	420 kcal	Eiweiss:	32 g
Fett:	23 g	Kohlenhydrate:	20 g

MM.ch Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

1 Kommentar

Daniel Hofef [Gast]

*Geschrieben am
29. Mai 2012*

Gratulation ! Kuhler Film mit sensationellem Menü ! Werde es testen :) lg

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.