



Fischstäbchen DIY

Zutaten

- 2 Fischfilets (grätenfrei)
- Salz
- 1 Becher Mehl
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Becher Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Bratöl
- 1 Bio-Zitrone



Ei



Mehl



Milch



Zitrone



Fischfilets



Öl



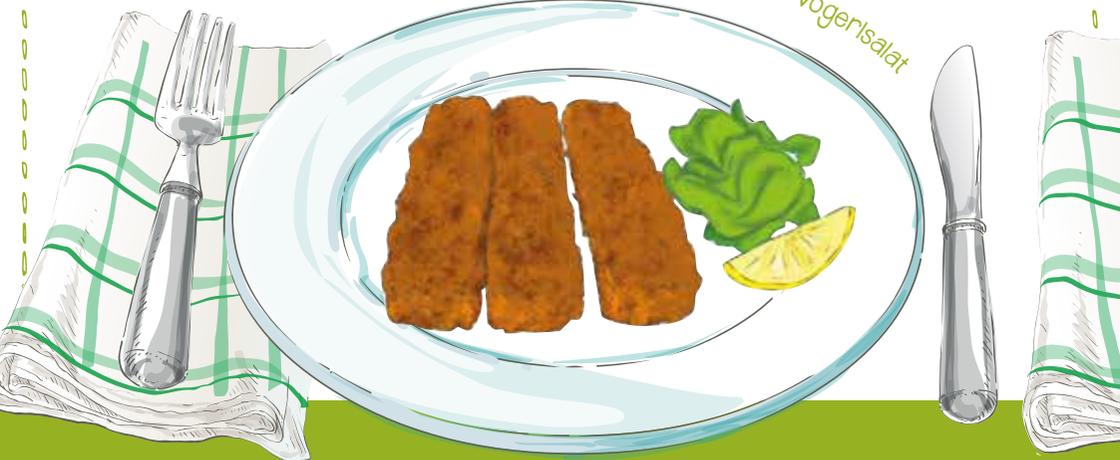
Semmelbrösel

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Fischfilets in daumendicke Streifen schneiden.
3. Fischfilets salzen und pfeffern.
4. Mehl in einen tiefen Teller geben.
5. Ei in einen tiefen Teller aufschlagen.
Milch dazugeben und versprudeln.
6. Brösel in einen tiefen Teller geben.
7. Fischstücke in Mehl wenden.

>>>

Zu Fischstäbchen passt gut Erdäpfel-Vogel Salat



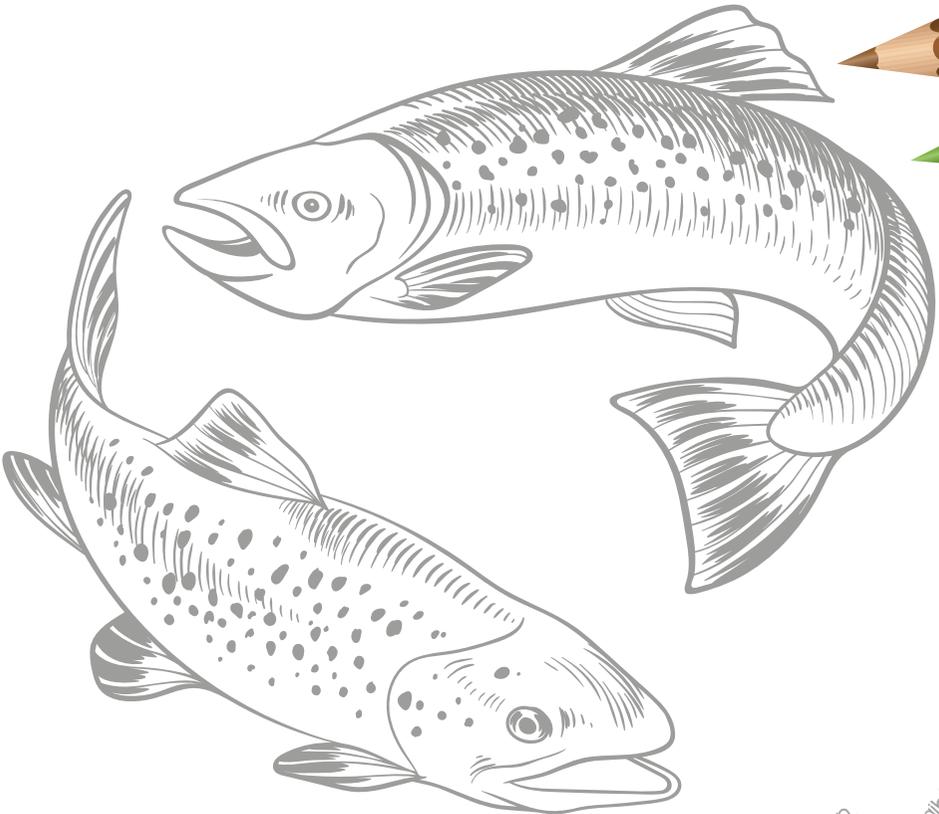
8. Dann im Ei wenden.
9. Danach in den Bröseln wenden.
10. Backblech mit Backpapier belegen.
11. Fischstäbchen auf das Blech legen.
12. Mit Öl vorsichtig bepinseln.
13. Etwa 15 Minuten backen.
14. Zitronen in Scheiben schneiden und zu den Stäbchen servieren.



Weißt du was DIY bedeutet?

DIY ist die Abkürzung von „do it yourself“.

Das ist englisch und heißt übersetzt „mach es selbst“.



Du kannst diese Forellen ganz bunt ausmalen,
wie einen Regenbogen, der manch einer Forelle ihren Namen gibt.