Backfisch aus der Heißluftfritteuse

Der Backfisch aus der Heißluftfritteuse ist außen goldbraun und knusprig, innen saftig – und das mit deutlich weniger Fett. Ein köstliches Rezept für ein gesundes Essen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

300 g	Kabeljaufilets
	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Dijon Senf
2 EL	Mehl
100 g	Semmelbrösel
1 EL	Butter (zerlassen)

Zubereitung

1. Für den **Backfisch aus der Heißluftfritteuse** das Kabeljaufilet in quadratische Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Sprtzer Zitronsaft säuern.

2. Ei und Senf in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf separate Teller geben. Die Fischstücke panierren, zuerst im Mehl wenden. Danach durch die Ei-Senf-Mischung ziehen und anschließend rundum in den Semmelbröseln wälzen und leicht andrücken.

3. Die panierten Fischstücke mit etwas zerlassener Butter beträufeln. Bei 200 °C in der Heißluftfritteuse etwa 10 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden.

Unsere Empfehlung
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L Airfryer XL
hier bestellen



Tipp

Die gebackenen Fischfilets aus der Heißluftfritteuse schmecken hervorragend mit Kartoffelsalat, Pommes, Sauce Tartare oder einem frischen Gurkensalat.