

# Backfisch

Der Backfisch wird im Backteig in heißem Pflanzenöl oder Fett frittiert. Ein wunderbares und einfaches Fisch-Rezept für alle Tage.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 3 min

**Ruhezeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 43 min



## Zutaten

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 800 g  | Kabeljaufilets                        |
| 2 EL   | Apfelessig                            |
|        | <a href="#">Pfeffer</a> (weiß)        |
|        | <a href="#">Salz</a>                  |
| 1 Stk. | <a href="#">Ei</a>                    |
| 250 ml | Wasser                                |
| 100 g  | Mehl                                  |
| 70 g   | Speisestärke                          |
|        | Pflanzenöl (oder Fett zum Frittieren) |

## Zubereitung

1. Um den **Backfisch** zuzubereiten, zuerst die Fischfilets mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Apfelessig mit Salz und Pfeffer vermengen und den Fisch darin zirka 20 Minuten marinieren.
2. Das Ei trennen, Eidotter mit Wasser, Mehl, Speisestärke etwas Salz und Pfeffer vermengen und zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
3. Die Fischfilets in Mehl wälzen und durch den Teig ziehen.
4. In einer Pfanne das Pflanzenöl auf rund 175 °C erhitzen und den Backfisch beidseitig einige Minuten goldgelb frittieren.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

## **Tipp**

Als Beilage Pommes Frites und Sauce Tartare servieren und mit Zitronenspalten und Petersilie dekorieren. Anstelle von Kabeljau Filets kann man auch Dorsch, Barsch oder Seehecht verwenden.