

Fisch-Nuggets

Schmackhaftes Fingerfood: Dieses Rezept für Fisch-Nuggets stellt eine perfekte Beilage zu Menüs und Buffets dar und kommt auch auf Kindergeburtstagen gut an.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 24 min

Gesamtzeit: 39 min



Zutaten

350 g	Fischfilets
1 Stk.	Sardellenfilet (aus dem Glas)
2 Stk.	Eier
200 g	Crème fraîche
0.5 Bündel	Schnittlauch
2 Stängel	Petersilie
2 Stängel	Estragon
2 Stk.	Cornichons
1 TL	Kapern
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Zitronensaft
80 g	Mehl
1 Stk.	Ei
1 Prise	Salz
100 ml	Weißwein
1 Prise	Pfeffer

Öl (zum Frittieren)
Zitronenspalten (zum Garnieren)

Zubereitung

1. In einem ersten Schritt für Fisch-Nuggets das Filet von den Gräten befreien. Eine Pinzette zur Hilfe nehmen und mit den Fingerkuppen die Gräten ertasten. Im Anschluss Filets mit kaltem Wasser abwaschen und abtropfen. Nun die Filets in mundgerechte Teile trennen und mit Zitronensaft beträufeln. In der Zwischenzeit Eier hart kochen. Dieser Vorgang nimmt circa 10 Minuten in Anspruch.
2. Eier aufschlagen. Eidotter und Eiweiß trennen. Mehl und Eidotter vermengen. Weißwein unterrühren. Den Teig zudecken und 20 Minuten ruhen lassen. In einem zweiten Gefäß Eiklar mit etwas Salz steif schlagen und anschließend kühl stellen.
3. Hart gekochte Eier gründlich abpellen und hälften. Sardellen mit Küchenkrepp abtupfen und fein schneiden. Eidotter aus den Hälften entnehmen und mit den Sardellen zerdrücken sowie mit Joghurt wie auch Crème fraîche zu einer Paste vermengen.
4. Schnittlauch mit der Petersilie und dem Estragon unter klarem Wasser abspülen und fein schneiden. Das hart gekochte Eiweiß, Kapern und Cornichons in ebenso feine Stücke zerschneiden. Kräuter, Eiweiß, Cornichons und Kapern zum Kräuterdip vermengen. Im Anschluss Pfeffer, Salz und Zitronensaft hinzufügen.
5. Eischnee zum Teig geben und zu einer fluffigen Konsistenz vermengen. Öl bis zu zwei Zentimeter in eine hohe Pfanne füllen und erhitzen. Fischstücke in den Teig geben und mit der Gabel nacheinander herausheben, um sofort in dem heißen Öl zwischen vier und sechs Minuten goldbraun ausbacken.
6. Die fertigen Fisch-Nuggets mit dem Kräuterdip anrichten und mit aufgeschnittenen Zitronen dekorieren.

Tipp

Zu den leckeren Fisch-Nuggets und dem Dip gebratene Erdäpfel oder Pommes anrichten.