Gebackener Fisch

Mit diesem Rezept wird der gebackene Fisch im Nu zubereitet. Auch Kinder mögen diese wunderbare Speise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Fischfilets (Seelachs, Scholle, Rotbarsch)
2 Stk.	Eier
2 EL	Mehl
1 Tasse	Semmelbrösel
250 ml	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den gebackenen Fisch die Fischfilets mit Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel in Teller oder flache Schalen geben.
3. Den Fisch paniere, dazu zuerst in Mehl, danach in den Eiern und Semmelbröseln wenden.
4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen.

Tipp

Zum gebackenen Fisch einen gemischten Salat oder Erdäpfelsalat, Erdäpfelpüree oder Gemüsereis servieren.