Gebackenes Pangasiusfilet

Spaß am Kochen mit unkomplizierten Rezepten! Zum Beispiel das gebackene Pangasiusfilet mit einem leckeren Kartoffelsalat als Beilage vielleicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

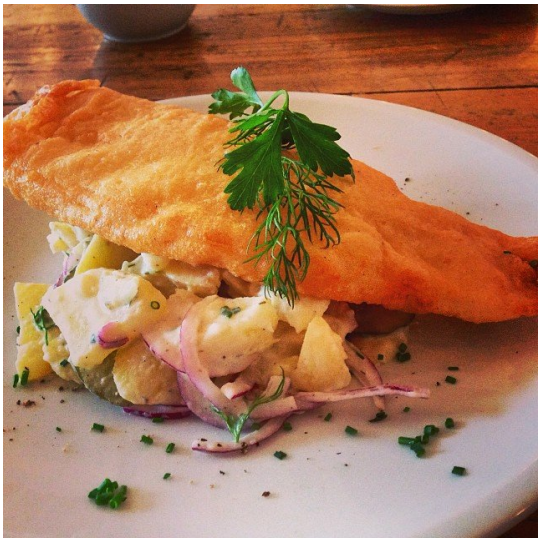

Foto: horax zeigt hier

Zutaten

1 Stk.	Pangasiusfilet
1 Stk.	Ei
2 EL	Milch
50 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
	Öl (zum Frittieren)

Zubereitung

1. Für das gebackene Pangasiusfilet zuerst die Fischfilets vorsichtig waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Drei tiefe Teller bereitstellen. Einen Teller mit Mehl füllen, einen weiteren mit Semmelbröseln. In den dritten Teller die Eier schlagen und mit der Milch verquirlen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Fischfilets als erstes im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren.

3. Die Panade nicht festdrücken, nur leicht einklopfen. Bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun backen, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die fertig gebackenen Pangasiusfilets auf Tellern anrichten und nach Belieben garnieren.

Tipp

Zum gebackenen Pangasiusfilet empfiehlt sich ein leckerer Kartoffelsalat.