Paniertes Fischfilet aus der Heißluftfritteuse

Das knusprig panierte Fischfilet aus der Heißluftfritteuse ist einfach in der Zubereitung, fettarm und gelingt selbst Kochanfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

400 g	Fischfilets (z.B.Seelachs, Rotbarsch, Seehecht)
	Salz und Pfeffer
0.5 Stk.	Zitronen
	Mehl
1 Stk.	Ei
100 g	Panko
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Um **paniertes Fischfilet in der Heißluftfritteuse** zuzubereiten, den Frittierkorb mit Backpapier auslegen, damit der Fisch nicht haften bleibt. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl und Panko in separate Teller geben. Fisch zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Panko panieren. Die Fischfilets mit etwas Öl besprühen oder einpinseln. Die panierten Fischfilets die Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C zirka15 Minuten garen, bis die Panade goldbraun und knusprig ist.

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



Tipp