

# Fischstäbchen

Hier zeigt euch Hansi Heldenschwein das Rezept für  
leckere selbstgemachte Fischstäbchen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 10 Min.

## Zutaten:

300 g Kabeljau- oder Seelachsfilet

2 Eier

Mehl

Semmelbrösel

Öl

Salz

## Zubereitung:

1. Zwei Eier aufschlagen, miteinander verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Auf zwei weiteren Tellern jeweils Mehl und Semmelbrösel verteilen.

2. Den Fisch in Stäbchen schneiden und salzen.

3. Die Fischstäbchen im Mehl wenden, etwas abklopfen und vorsichtig in den Teller mit den

verquirlten Eiern geben. Dann die Stäbchen darin wenden und abtropfen lassen.

4. Abschließend den Fisch in den Semmelbröseln wenden.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stäbchen bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dafür sollten die Fischstäbchen bis zur Hälfte im Öl schwimmen.