Fischstäbchen aus der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

400 g Fischfilet	1 TL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
50 g Weizenmehl, 405	2 Eier, M	100 g Paniermehl
1 TL Paprikapulver	0,5 TL Knobi-Pulver	2 EL Pflanzenöl

Die Fischfilets auf die Größe von Fischstäbchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
Mehl in eine Schale geben.
Eier in einer zweiten Schale verquirlen. In einer dritten Schale Paniermehl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und etwas Salz mischen. Die Fischstücke im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend im gewürzten Paniermehl wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.
Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Den Frittierkorb leicht einfetten.
Die panierten Fischstäbchen in einer Lage in den Frittierkorb legen. Sollte das nicht passen, die Fischstäbchen nacheinander zubereiten. Die Fischstäbchen 10-12 Minuten bei 200°C frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

NN am 23. September 2026