

Große Fisch-Stäbchen

Für 10 Portionen:

1 Lachsseite (1,2 kg) ohne Haut	100 g Mehl	2 große Eier
2 TL süß geräuch. Paprika	200 g Vollkornbrot	30 g Cheddar oder Parmesan
natives Olivenöl extra		

Den Fisch in 10 gleiche Portionen schneiden. Die Art der Form der Lachsseite bedeutet, dass sie nicht einheitlich in der Größe sein werden, aber das ist alles Teil ihres Charmes. Ich neige dazu, die Seite längs etwa 3cm dick zu schneiden, dann in Stücke davon.

Streuen Sie das Mehl über einen Teller. In einer flachen Schüssel die Eier mit dem Paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer verquirlen.

Das Brot in eine Küchenmaschine reißen, den Käse reiben, 2 Esslöffel Öl hinzufügen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und sausen, bis Sie Paniermehl haben (siehe unten für einige aufregende Ergänzungsideen), dann in ein Backblech kippen.

Drehen Sie jede Fischportion im Mehl, bis sie gleichmäßig beschichtet ist, tauchen Sie sie in die Eiermischung, lassen Sie überschüssige Tropfen abtropfen und drehen Sie sie dann in den Semmelbröseln, bis sie überall gut beschichtet sind. Auf ein mit fettfestem Papier ausgelegtes Backblech geben und zwischen Papierblättern schichten, bis alle Fische beschichtet sind.

Sofort kochen oder im Tablett einfrieren nach dem Einfrieren können Sie sie zur leichteren Aufbewahrung in eine Wanne oder Sandwichbeutel stecken.

Zum Kochen legen Sie die Fischstäbchen, die Sie benötigen, auf ein Bratblech und kochen Sie in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C für 15 Minuten frisch oder 20 Minuten aus gefroren oder bis golden und durchgegart.

Tipps:

Super lecker serviert mit im Ofen gebackenen Kartoffelspalten und Salat oder gedämpftem Gemüse oder gefüllt in einen Vollkorn-Bap mit einem Löffel zertrümmerten Erbsen und einem Klecks Tartarsauce.

Sie können dieses Paniermehlprinzip auf andere frische oder gefrorene Fische anwenden (wenn Sie gefrorene Fische verwenden, nicht erneut einfrieren, sofort kochen), Garnelen, Hühnchen und Gemüse. - Ich habe hier frische Paniermehle gemacht, aber wenn Sie abgestandene haben, können Sie sie gerne verwenden, was auch immer Sie zur Hand haben.

Versuchen Sie, Knoblauch und frische oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Thymian in Ihre Krümel zu blitzen.

Fein gerieben in einer kleinen Zitronenschale fügt einen schönen frischen Geschmack hinzu.

Eine kleine Handvoll Haferbrei fügt eine großartige Textur hinzu.

Ein paar Sardellenfilets wären köstlich.

Fügen Sie eine Prise getrocknete rote Chiliflocken hinzu, wenn Sie etwas Hitze mögen.

Jamie Oliver am 13. November 2021