

Fischstäbchen

1

Schütt das Mehl und das Pankomehl je auf einen flachen Teller. Wasch die Tomaten, schneid sie in große Stücke. Schäl die Zwiebel, schneid sie klein.



Für 2 Portionen:

- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 Tasse Pankomehl
- 9 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker
- 1 frisches Fischfilet (am besten Kabeljau)
- 2 Eier

2

Gib die geschnittenen Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel. Schneid eine Zitrone in zwei Hälften, und press ihren Saft über dem Salat aus.



3

Gib Salz und Pfeffer, 2 EL Rapsöl und 1 EL Zucker dazu, und rühr alles kräftig durch. Stell den Salat beiseite, damit er gut durchziehen kann.



4

Wasch das Fischfilet, und tupf es mit Haushaltspapier von beiden Seiten trocken. Schneid das Filet in etwa 3 Zentimeter breite Stäbchen.



5

Schlag die Eier über einem tiefen Teller auf, gib Salz und Pfeffer dazu, und verrühr die Eier mit einer Gabel, bis sich Eigelb und Eiweiß vermischen.



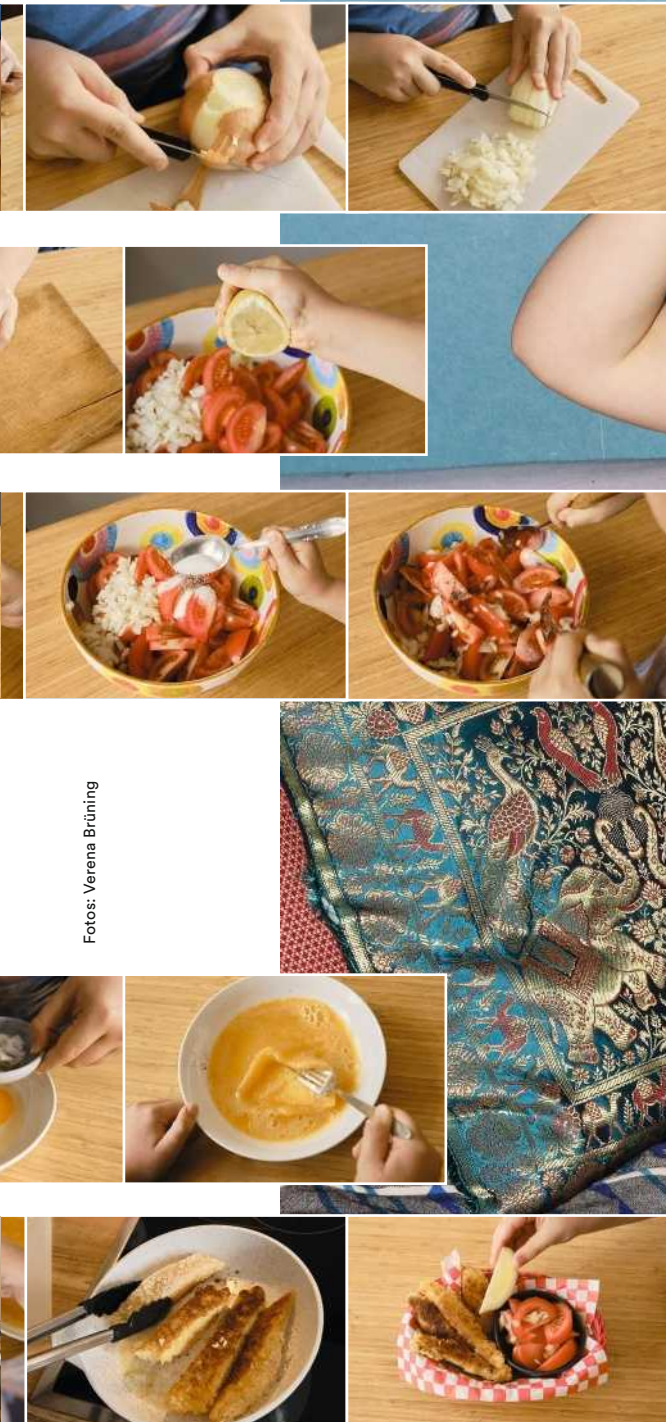
6

Wälz die Fischstäbchen im Mehl, dann in Ei und Pankomehl. Gib 3 EL Öl in eine Pfanne, und brat den Fisch knusprig. Mit Salat und Zitrone servieren.



»Ich liebe Fischstäbchen, weil sie mich an den Sommer am Meer erinnern.«

Dieses Rezept stammt von Ruben, 8 Jahre.
Hier zeigt er, wie man es zubereitet.

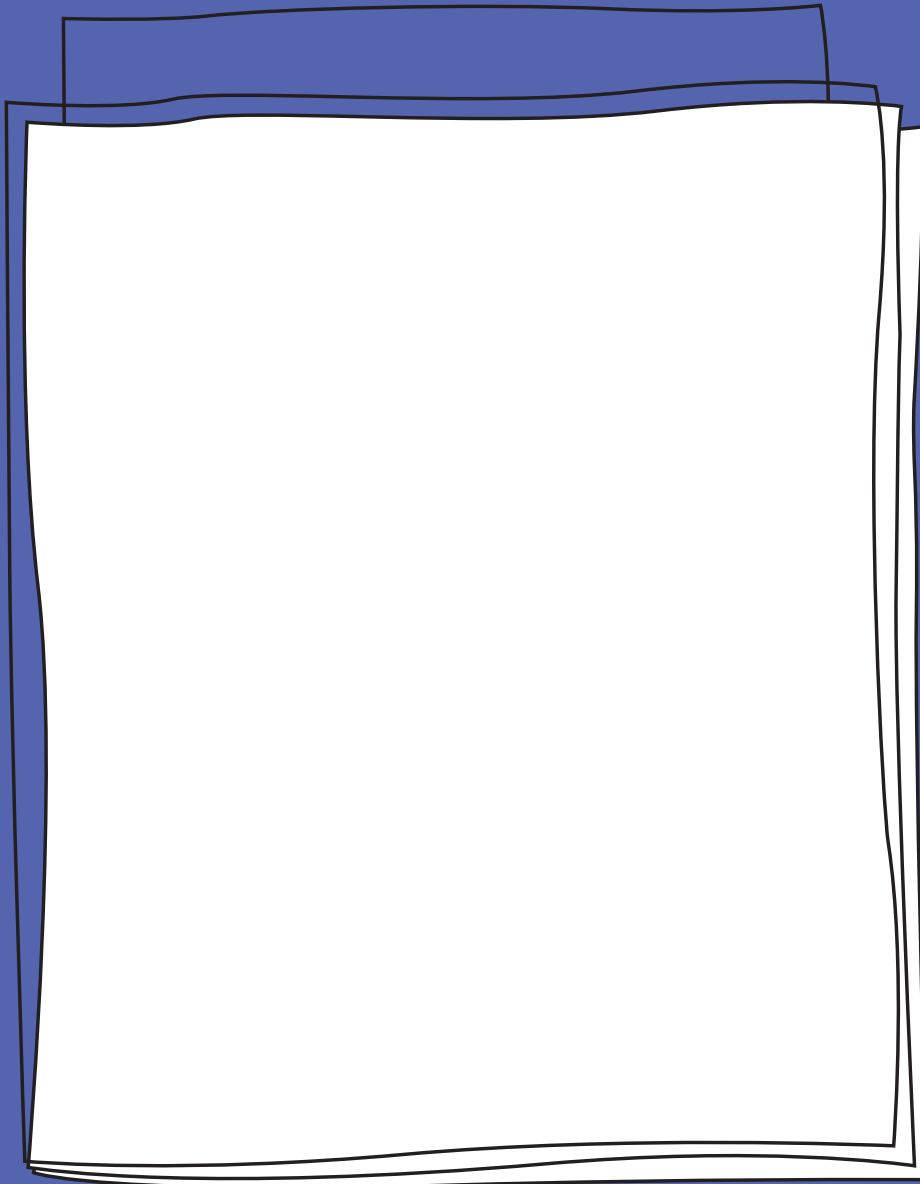


Fotos: Verena Brüning



ZEIT LEO feiert Geburtstag!

Seit 10 Jahren nimmt das Kindermagazin der ZEIT Mädchen und Jungs mit auf Abenteuerreise – unterhält, taucht in ihre Lebenswelt ein und ermuntert sie zum Lesen.
Feier mit uns: Sicher dir zusammen mit deinen Eltern 4 Ausgaben für nur 10 €!



Jetzt bestellen:  www.zeit.de/leo-post

 **040/42 23 70 70***

*Bitte Bestellnummer 2037866 angeben