

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.



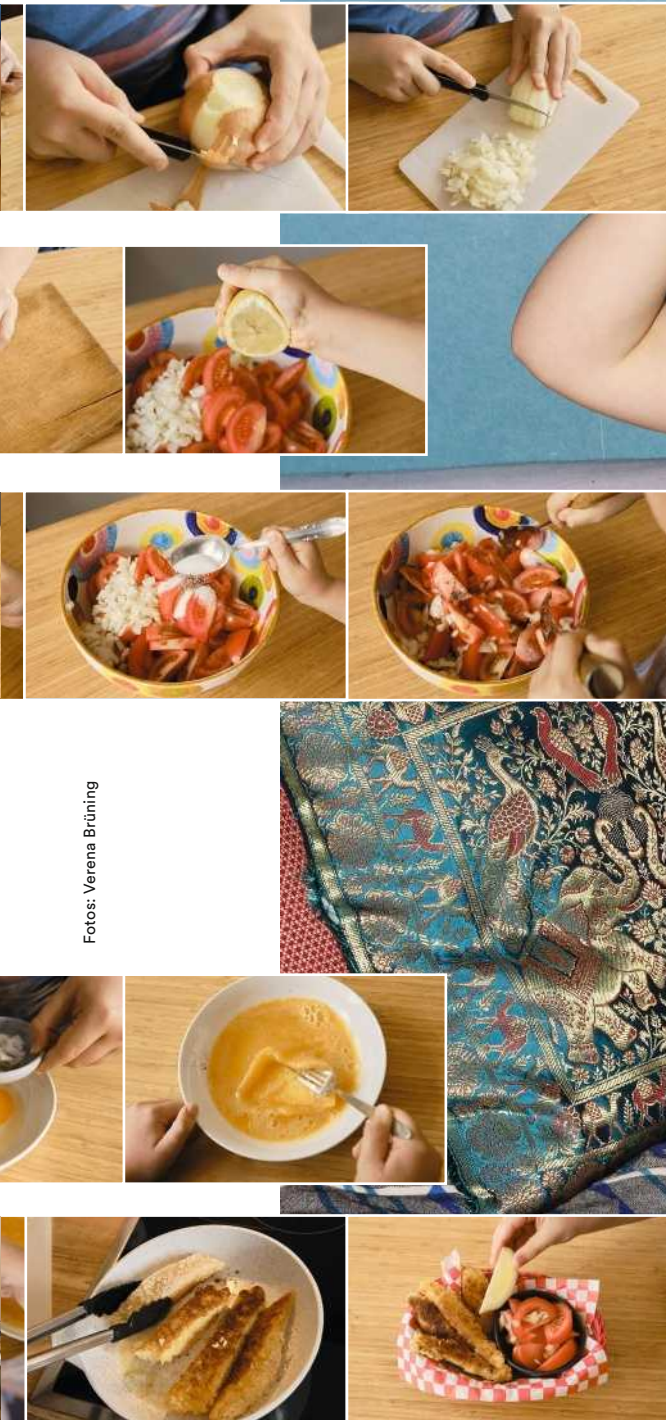
6

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.«

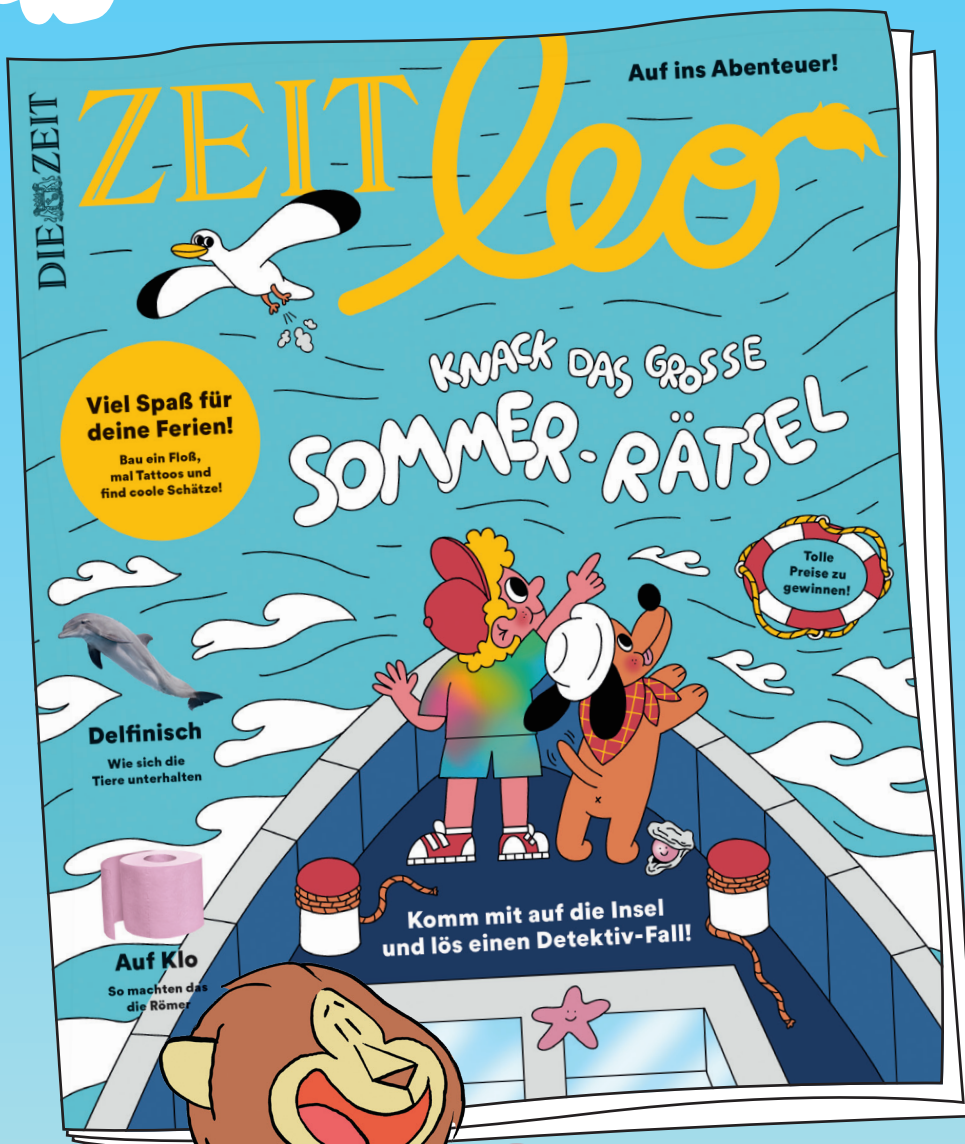
Dieses Rezept stammt von Ruben, 8 Jahre.
Hier zeigt er, wie man es zubereitet.



Fotos: Verena Brüning



Hast du Lust auf mehr?



Spannende Geschichten, knifflige Rätsel und viele Ideen zum Selbermachen – das alles steckt in ZEIT LEO, dem bunten Magazin für Kinder ab 7 Jahren.

Sicher dir jetzt zusammen mit deinen Eltern 3 Ausgaben zum Sonderpreis von nur 10,- €.



Nur 10 €
3 x ZEIT LEO

Jetzt bestellen:
www.zeit.de/leo-post
040/42 23 70 70*

*Bitte Bestellnummer 2084686 angeben