

Rezept des Monats Dezember 2010

Knusperfisch

Zutaten

300 g Seelachsfilet

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Schnittlauch

½ verquirltes Ei

50 g Magerquark

1 EL Paniermehl

1 ungezuckerte Cornflakes

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fischfilet waschen, trockentupfen und würfeln. In einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein zerkleinern. Die Kräuter sehr fein hacken. Die Fischmasse mit Kräutern, Ei, Quark, Paniermehl, etwas Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und wenig Salz vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Cornflakes grob zerbröseln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Portionen von der Fischmasse abstechen, zu Küchlein formen, in den Cornflakes wenden, dabei leicht flach drücken. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Salzkartoffeln und Blattsalat dazu servieren.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6