

Panierter Backfisch

Zutaten:

6 Rotzungenfilets (à 80–100 g, ohne Haut und Gräten; ersatzweise Kabeljau)
Salz
Pfeffer
1 Ei (Kl. M)
2 El Mehl
100 g Panko-Brösel
250 ml neutrales Öl (zum Ausbacken, z. B. Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

Für den Backfisch das Fischfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem tiefen Teller leicht verquirltes Ei, Mehl und Panko jeweils auf einer flachen Teller geben. Fisch zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in Panko-Brösel panieren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch dabei bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backfisch mit Rettichsalat auf Teller anrichten. Remoulade dazu servieren.