

Fischknusperli (aus Forellen- oder Lachsforellenfilets) (für 4 Personen)

Zutaten: 2 Forellenfilets und 1 Lachsforellenfilet
 0.5 TL Salz
 4 EL Olivenöl
 Paniermehl (Knorr fixfertig mit Ei und Gewürz)

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Fischfilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Haut mit einem schmalen, langen Messer entfernen. Filets in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, Öl und Salz begeben, mischen.

Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Fischfilets im Paniermehl wenden, Panade leicht andrücken. Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Knusperli wenden. Fertig backen: ca. 10 Minuten.

Dazu passen: Salate, Salzkartoffeln, Lauch, Reis etc.