

Hechtfishstäbchen

Neben Hecht eignen sich auch grössere Zander, grosse Forellen, oder Saiblinge. Wichtig ist, dass die ca. fingerdicken Filetstreifen 100%-gratfrei sind.

Die Streifen mit fein geriebenem Fischkräutersalz (Meersalz, Dill, ev. Senfkörner, weisser Pfeffer) allseitig bestreuen und ca. 5 Minuten stehen lassen (das Salz entzieht den Zellen neben Wasser auch einige Proteine), womit das Paniermehl danach besser am Fisch kleben bleibt.

Fein geriebenes, ungewürztes Paniermehl (vom Bäcker) in eine Schüssel geben und die Streifen darin wenden. Grobes Paniermehl nimmt unnötig viel Fett auf, ebenso Fertigpanaden aus dem Ladenregal.

Ausreichend Rapsoel (hitzebeständig) mit etwa 1/4 Bratbutter (wegen Geschmack) in einer Bratpfanne heiss werden lassen und die Fischstäbchen 2-3 Minuten beidseitig hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte mit fettsaugender Papierserviette anrichten.

Ein gutes Fischstäbchen braucht weder Mayo, noch Ketchup, noch sonst was. Aber jeder halt nach seinem Gusto.

En Guata

Radi Hofstetter, Vorstand KVVGR