

Kastenmeiers

DAS FISCHRESTAURANT IM TASCHENBERGPALAIS



Rezept für daheim für eine vierköpfige Familie mit Kindern
Mit **Fisch** natürlich – der kommt zu Hause oft viel zu kurz, ist aber so gesund!

Extra knusprige Fischstäbchen mit Tomatenreis

Fischstäbchen

600 g Fischfilet ohne Haut (Forelle, Karpfen oder auch Kabeljau)
200 g Pankomehl (asiatisches Paniermehl aus Brotkrumen, durch spezielle Herstellung gelingt Frittiertes damit extra knusprig, gibt es im Supermarkt wie Edeka oder Rewe)

100 g Mehl
1 Ei, 1 Zitrone

- Fischfilet auf (Männer-) Fingergröße schneiden, salzen, pfeffern und in Zitronensaft kurz marinieren
 - mit Mehl, Ei und Pankomehl panieren
 - in heißem Pflanzenöl frittieren
- (Dafür eignet sich ein kleiner Topf mit so viel Öl, dass die Fischstäbchen gut bedeckt werden. Da das schnell geht, kann man die Stäbchen nacheinander frittieren)

Tomatenreis

120 g Reis (Langkorn)
1 Dose geschälte Tomaten
1 Zwiebel
50 g Parmesan, Butterflöcken (ca. 1 EL)
Etwas Öl, Salz, Pfeffer

- Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen
- Reis dazugeben und anschwitzen
- Dose Tomaten und etwas Wasser dazu, 18 Minuten leicht köcheln lassen
- geriebenen Parmesan und Butterflöckchen unterheben, salzen und pfeffern

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!