Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder / super schnell /

Fisch-Sticks

Flynn liebt, liebt, liebt diese Fisch-Sticks! Mit nur einer Handvoll Zutaten und 3 verschiedenen Handgriffen sind sie super fix zubereitet und sorgen immer für ein freudiges Gesicht am Esstisch. Der Fisch wird einfach nur mit etwas Mehl bestäubt, dann in Ei und frischem Dill getaucht und anschließend gebraten. Meistens mache ich ein paar Ofenkartoffeln und Salat dazu und alle sind happy!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - Seelachsfilet
- 1 - Ei
- 1 EL - Dill, fein gehackt
- 1 TL - Salz
- 1 EL - Mehl

Zubereitung:

1. Das Fischfilet in etwa 3-4 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Ei in eine Schale geben und mit einer Gabel verquirlen. Den gehackten Dill und das Salz hinzugeben und gut verrühren.
3. Das Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets leicht damit ummanteln, anschließend in die Ei-Dill-Mischung tauchen.
4. Eine Pfanne erhitzen (niedrig-mittlere Hitze) und etwas Butter oder Öl hineingeben.
5. Nun die Fischfilets hineinlegen und jeweils von beiden Seiten 4-5 Minuten braten.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia