

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder /

## Seemannsspieß

Ich habe den Großteil meines Lebens an der Nordsee verbracht. Und obwohl ich direkt an Quelle gewesen bin, erinnere ich mich nur zu gut, dass ich als Kind nicht so unendlich gern Fisch gegessen habe. Aber zu einem Seemannsspieß habe ich selten nein gesagt! Eine Panade aus fluffigen Bierteig (hier natürlich ohne Bier), mit kleinen Fischhappen, auf einem Spieß. Das fand ich immer spektakulär! Und was mich vor gut 20 Jahren begeistern konnte, ist heute immernoch gültig. Denn welches Kind findet es nicht toll, wenn sein Essen auf einem Spieß daherkommt und dann auch noch in einer knusprigen Hülle steckt?!

### Zutaten für 5 Spieße

---

- 400 gr - Seelachsfilet
- 1 - Ei
- 100 gr - Mehl
- 100 ml - Mineralwasser
- 80 ml - Milch
- - Salz
- - Öl zum Frittieren

### Zubereitung:

---

1. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß in eine Schale geben und mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine steif schlagen.
2. Das Mehl mit dem Mineralwasser, der Milch, Salz und dem Eigelb vermengen. Das Eiweiß anschließend vorsichtig unterheben.
3. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und auf einen Holzspieß spießen.
4. Nun den Fischspieß in den Bierteig legen und darauf achten, das die Fischfilets vollständig mit dem Teig ummantelt sind.
5. Einen Kochtopf erhitzen und soviel Öl hineingeben, dass die Fischspieße gerade bedeckt sind. Für ca. 3-4 Minuten goldbraun backen.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia