PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

PANIERTER SEELACHS

Für die meisten ist eine Panade ohne Semmelbrösel unvorstellbar. Dabei gibt es so viele tolle andere Möglichkeiten!
Natürlich wäre eine davon, Semmelbrösel aus low carb Brot oder Brötchen zu machen. Oder aber man verwendet andere spannende Zutaten wie z.B. Parmesankäse oder – so wie in diesem Fall hier – Schweinekrusten.
Schweinekrusten kennst Du vielleicht als herzhaftes Naschwerk, das inzwischen in fast allen Supermärkten direkt neben den Chips zu finden ist. Sie erinnern ein klein wenig an Erdnussflips, weil sie auch extrudiert werden und daher super crunchy sind. Bitte lass' Dich nicht von einem durchaus auch unangenehmen Geruch beim Öffnen der Tüte abschrecken, die Teilchen schmecken echt lecker! Für die Panande werden sie geshreddert und mit anderen Zutaten dann als Panade verwendet. Trau' Dich!

ZUTATEN

- 300-400 g Seelachsfilet
- Bambusfaser
- Schweinekrusten
- Haferkleie
- Sesam
- ca. 3 Eier
- Butterschmalz

Als Beilage:
- 300 g Brokkoli
- 5-6 Bio-Champions
- Salz, Muskatnuss

Paniert or not paniert, das ist hier die Frage....nicht!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Das/die Fischfilet/s abspülen und gut trocknen, ggfs. Gräten entfernen und in Portionen schneiden. Die Schweinekrusten in einem Multizerkleinerer shreddern, danach mit Sesam und Haferkleie gut vermischen. Das Verhältnis der 3 sollte jeweils 1/3 zu 1/3 zu 1/3 sein. Je nach Geschmack kannst Du natürlich auch variieren.

SCHRITT 2

Jetzt stellst Du am besten eine kleine Produktionsstraße mit 3 tiefen Tellern auf, einer mit Bambusfasern, einer mit geschlagenen Eiern und einer mit der Mischung aus Schweinekrusten, Haferkleie und Sesam.

SCHRITT 3

Nun wendest Du den Fisch erst in Bambusfaser, dann Ei und dann in der eigentlichen Panade. Lege die panierten Fischstücke auf einen Teller bis Du alles paniert hast.

SCHRITT 4

Die Fischstücke dann bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Butterschmalz schön goldbraun ausbacken.

SCHRITT 5

Den von mir als Beilage verwendeten Brokkoli habe ich bissfest gekocht und parallel ein paar Champions in der Pfanne angebraten. Beides zusammen gemischt dann mit dem Fisch auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!