

Frischer Fisch kommt auf den Tisch ...

Panierte Fischfilets/Fischstäbchen

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3-4 Personen:

- 4 Fischfilets, z. B. vom Seelachs (welche Fischarten sich sonst noch eignen, erfährst Du unter Über Histaminintoleranz)
- 2 Schalotten oder eine große Zwiebel, wenn's vertragen wird (Salicylat)
- 2-3 Knoblauchzehen (Salicylat)
- 1 Ei(gelb)
- ca. 50 g Dinkelmehl*
- ca. 100 g Haferflocken*
- Öl zum Braten, z. B. Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit

Zubereitung:

Fischfilets waschen (denn Histamin ist wasserlöslich) und dann trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filets zuerst auf einem Teller in Dinkelmehl wälzen, dann auf einem zweiten in Ei(gelb) und schließlich auf einem dritten in Haferflocken. Die panierten Filets in die heiße Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze erst auf der einen Seite für ca. 3-4 Minuten braten, dann wenden und wiederum für ca. 3-4 Minuten von der anderen Seite braten. Schneller geht's mit Deckel. Ansonsten empfiehlt sich zumindest ein Spritzschutz, um Fettspritzer zu vermeiden.

Kurz vor Ende der Garzeit die Zwiebel(n) und den Knoblauch dazugeben und dünsten, bis sie glasig werden.

Tipp:

Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Fischstäbchen-Ersatz, da hier kein Weizen zum Panieren verwendet wird. So erfreut sich sowohl Groß als auch Klein an diesem Gericht.

Um diese Hauptmahlzeit abzurunden, empfehle ich Reis mit Gemüse oder einen frischen Salat als Beilage.

Wenn es vertragen wird, darf auch etwas Zitrone über den Fisch geträufelt werden.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat