Frittierte Weißfische

- Natur oder in Bierteig -

Zutaten für 4 Personen:

800 g Filet von Weißfischen (z.B. Rotauge, Brachse, Aitel) - grätengeschnitten
Salz, Pfeffer
Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz)

Zubereitung natur:

Die Weißfische schuppen und filetieren. Die Filets gut spülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer auf der Fleischseite quer in 3 – 5 mm Abstand bis auf die Haut einschneiden. Die Haut darf nicht durchschnitten werden. Die Gräten werden dadurch zerkleinert und sind nach dem Backen nicht mehr spürbar. Die Filets anschließend leicht salzen und pfeffern, in das auf 175° - 180° erhitzte Fett geben und je nach Größe 2 – 4 Minuten backen. Die fertig gebackenen Filets herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.
Heiß servieren.

Zutaten für den Bierteig:

150 g Mehl
¼ l helles Bier
etwas Salz und Pfeffer
1 Eigelb
2 Eiweiß

Zubereitung in Bierteig:

Die Zutaten, außer dem Eiweiß, zu einem glatten, nicht zu dicken Teig rühren und mindestens 45 Minuten ruhen lassen. Das nicht zu steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
Die vorbereiteten Filets in den Teig eintauchen, gut abtropfen lassen und in das 180° heiße Fett vorsichtig einlegen. Wenn die Filets goldbraune Farbe zeigen, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.
Heiß servieren.

Pro Person:
Ca. 460 kcal (1.900 kJ)
EW: 44 g, Fett: 17 g, KH: 28 g