

Leichte Sommerkost aus Salaten und Gemüse der Saison mit Streifen vom Karpfen oder Weißfischfilet

Die Filetstreifen werden von Hand oder mit dem Grätenschneider in Streifen von ca. 4 mm geschnitten, immer vom Bauch zum Rücken. Danach werden die Zwischenmuskelgräten so zerkleinert, dass diese beim Essen nicht mehr wahrgenommen werden. Bei der Verwertung als Filetstreifen haben selbst die hartnäckigen Gräten des Brachsens keine Chance.

Zubereitung der Filetstreifen:

Die Streifen in eine verschließbare Dose geben, fertige Panade dazu geben, Deckel drauf und kräftig schütteln. Die Filetstreifen anschließend in einer Friteuse bei 170 Grad ca. 3 – 4 Min. frittieren, bis sie eine schöne goldgelbe Farbe haben. Die fertigen Filetstreifen nun warm oder kalt mit dem Salat mischen oder getrennt servieren.

Anfertigen der Panade:

2/3 Mehl (Dunst) oder Wiener Gries, 1/3 Semmelbrösel fein vom Bäcker,
Salz, Pfeffer, Fischgewürz je nach Geschmack.

Alles kräftig mischen.

Die Panade eignet sich auch bestens zum Panieren von Fischfilets oder Fleisch.