

Selbstgemachte Fischstäbchen

Wer liebt sie nicht? Fischstäbchen sind für viele das Kindheitsessen schlechthin. Wir sind auch heute noch von den köstlichen Häppchen begeistert, machen sie jetzt aber schon seit Jahren aus frischem Kabeljau-Filet. Das Ergebnis? Noch zarteres Fleisch, eine noch feinere Panade. Meine Empfehlung? Die selbstgemachten Fischstäbchen unbedingt in Panko wälzen.



Selbstgemachte Fischstäbchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (circa 16 Stück): 500 Gram Kabeljaufilet ohne Haut | 1 Teelöffel Salz | 30 Gramm Mehl | 2 Eier | 75 Gramm Panko | 50 Gramm Butter



Selbstgemachte Fischstäbchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Kabeljau in Stifte bzw. Stäbchen schneiden. 2. Mehl mit dem Salz vermischen. 3. Eier verquirlen. 4. Kabeljau-Stäbchen erst mehlieren, dann ins Ei tauchen und anschließend im Panko wälzen. 5. Butter in einer Pfanne schmelzen und die selbstgemachten Fischstäbchen knusprig ausbacken.

Dazu passen hervorragend: [Zitronen-Mayonnaise](#) oder [Bärlauch-Mayonnaise](#). Jetzt noch mehr [Fischgerichte](#) und weitere [Hausmannskost-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Fischstäbchen: 80 Kalorien | 3,5 Gramm Fett | 5,1 Gramm Kohlenhydrate | 7,2 Gramm Eiweiß