

Fischfilet.

Mit Haferflockenkruste



Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Kabeljau
- 200 g Zucchini
- 50 g Parmesan
- 100 g Haferflocken
- 50 g Hafermehl
- 1 Ei
- 50 g Butterschmalz
- 1 cl Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Aktivator: 5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 534 kcal / 2.227 kJ
Eiweiß: 39,5 g
Kohlenhydrate: 31,6 g
Davon Zucker: 0,6 g
Ballaststoffe: 5,3 g
Salz: 0,27 g
Fett: 26,4 g
davon gesättigte FS: 14,5 g
davon ungesättigte FS: 11,9 g

Zubereitung

1. Berechne deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. *200 g Zucchini, 1 Bio-Zitrone, 1 cl Olivenöl, 50 g Parmesan, Aktivator.*
Zucchini fein raspeln und aktivieren. Etwas Saft und Schalenabrieb der Zitrone sowie das Olivenöl hinzugeben. Parmesan über die Zucchini reiben und vermengen.
3. *100 g Haferflocken, 600 g Kabeljau, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 50 g Hafermehl, Aktivator.*
Haferflocken im Mixer zerkleinern. Fisch in gleichmäßige Stücke schneiden, aktivieren und mit Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Die Fischstücke in Hafermehl wenden und abklopfen. Anschließend im Ei, dann in Haferflocken wenden.
4. *50 g Butterschmalz, 1 Bio-Zitrone.*
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fisch von beiden Seiten in Butterschmalz braun und knusprig braten. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Fisch auf Zuccinisauce anrichten.

