

BACKFISCH AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

10 MIN ZUBEREITUNGSZEIT



26 MIN
GESAMTZEIT

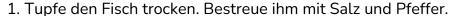
Zutaten für 4 Portionen

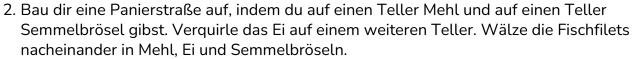
- 400 g Seelachsfilet
- 1 Ei
- 60 g Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer



• 1 EL Öl

Zubereitung:





3. Betupfe die panierten Fischfilets von beiden Seiten mit Öl oder sprühe ihn mit Ölspray ein. Lege ihn in den Garkorb deines Airfryers und backe ihn 16 Minuten bei 180 Grad.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.



