

# 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

## Zum Einpinseln:

- 1 EL Öl

## Zubereitung:

1. Tupfe den Fisch trocken. Bestreue ihm mit Salz und Pfeffer.
2. Bau dir eine Panierstraße auf, indem du auf einen Teller Mehl und auf einen Teller Semmelbrösel gibst. Verquirle das Ei auf einem weiteren Teller. Wälze die Fischfilets nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln.
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**.

