

Fischstäbchen selber machen



kleinkindtauglich

Fischstäbchen selber machen – ein einfaches Rezept, das nicht nur Kinder lieben

Gibt es Kinder, die keine Fischstäbchen lieben? Bei meinen drei sind sie auf jeden Fall heiß begehrt. Zwei essen Fisch auch in anderer Form sehr gern – einer mag sie fast nur so. Dazu gibt es dann oft Spinat und Kartoffeln oder (bunten) Kartoffelbrei.

Neben dem Kauf vom Marktführer Iglo kannst du aber Fischstäbchen auch recht einfach selber machen – dann eignen sie sich auch prima für die ganz Kleinen.

Weitere Vorteile vom Selbermachen:

- Du weißt genau was drin ist.
- Du würzt genau so, wie es für euch passt (salzfrei für die ganz Kleinen) und verzichtest auf Geschmacksverstärker.
- Deine Kinder lernen beim gemeinsamen Kochen, dass Essen nicht einfach so aus der Packung kommt und da ist.

Als Fischart eignen sich am besten Seelachs oder Kabeljau, du kannst aber natürlich auch Lachs o.ä. verwenden. Ob frisch oder tiefgefroren bleibt dir überlassen. Ich bevorzuge die TK-Variante, da sie sich einfacher in die passende Form schneiden lässt. Achte auf nachhaltigen Fischfang und wenn möglich ein Bio-Siegel, dann kannst du beim Fischkauf nichts falsch machen.

- **Zutaten**
- 500 g Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau)

- etwas Mehl
- 1 Ei
- Semmelbrösel für die Panade
- Dill
- Salz für die Großen
- Öl oder Butterschmalz zum Braten
- Zitronensaft

So machst du Fischstäbchen selber

1. Schneide das grätenfreie Fischfilet in Fischstäbchen in Größe deiner Wahl.
2. Baue eine Panierstraße auf, indem du drei Teller nebeneinander stellst. Befülle einen mit dem Mehl, einen mit dem verquirlten und gewürzten Ei (mit Salz und Dill) und einen mit den Semmelbröseln.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne.
4. Wälze die Fischstückchen zuerst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln.
5. Brate sie bei mittlerer Hitze in der Pfanne aus und wende sie dabei nach einigen Minuten.

Serviervorschlag:

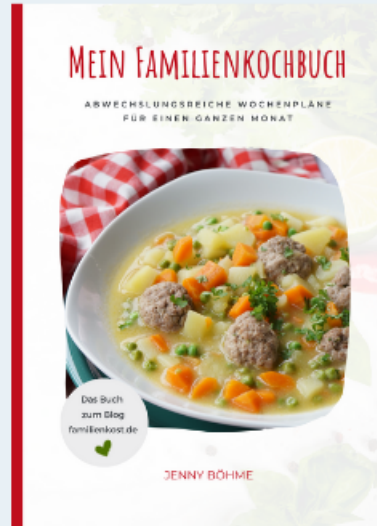
Fischstäbchen mit Zitronensaft beträufeln und mit Spinat oder Buttermöhren und Kartoffeln servieren.

Auf meinem Titelfoto siehst du sie mit einer Kartoffelbrei-Trilogie. Dafür habe ich unter einen Teil Kartoffelbrei gekochte Rote Beete und unter einen anderen gegarten Brokkoli gemischt.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsmöglichkeiten

- Du kannst für die Fischstäbchen statt Semmelbröseln auch eine Panade aus zerbröselten Cornflakes nehmen oder etwas Parmesan unter die Brösel mischen.
- Die Eiermischung kannst du nach Belieben würzen. Frische Kräuter, Paprikapulver oder auch mal Curry sorgen für einen abwechslungsreichen Geschmack.