

Zander Shake and Bake

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Garen im Ofen: ca. 30 Min.

Zutaten

- 4 Tassen Cornflakes (4 Tassen zerdrückt)
- 1/3 Tasse Pflanzenöl
- 1 EL Salz
- 1 Esslöffel Paprika
- 1 Esslöffel Sellariesalz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauch, Salz
- 1/2 TL gehackter Knoblauch
- 1/4 Teelöffel gehackte Zwiebel
- 1 Prise getrockneter Basilikum
- 1 Prise getrockneter Petersilie
- 1 Prise getrockneter Oregano



Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Zwei Eier in einer Schüssel verschlagen. Fischfilets in das Ei tauchen und dann in die Knusperpanade. Dafür den Mix am besten in einen Plastikbeutel geben und den Fisch darin schütteln. Fisch in eine gefettete Backform geben und im Ofen braun und knusprig braten.

Garen im Ofen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Garen im Ofen: ca. 30 Min.