

Rotbarsch-Filet in Müsli-Panade mit Buschbohnen



Sehr lecker

Müsli isst man ja meistens zum Frühstück. Mit etwas Obst und Milch. Oder auch vegan mit Mandel- oder Hafermilch.

Man kann Müsli aber auch anders verwenden. Zu einer Panade für Fleisch oder Fisch.

Ich verwende ganz normales, handelsübliches Müsli. Und sortiere vorher vorsichtshalber die Rosinen heraus. Diese haften nicht am zu panierenden Produkt.

Außerdem mörsere ich das Müsli im Mörser etwas fein, damit es ebenfalls besser am zu panierenden Produkt haftet. Und beim Braten in der Pfanne nicht zu schnell abfällt.

Paniert habe ich Rotbarsch-Filets. Die ich vorher einfach nur mit Salz und Pfeffer würze.

Als Beilage gibt es Buschbohnen, in kochendem Wasser gegart und einfach nur gesalzen.

Der Fisch ist sehr saftig und lecker, und die Panade gelingt so richtig kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 2 große Rotbarsch-Filets
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Müsli
- 300 g Buschbohnen
- Mörser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross und knusprig gebraten

Buschbohnen putzen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Filets salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße aufbauen. Also drei Teller mit jeweils Mehl, verquirlten Eiern und Müsli.

Beim Müsli vorher die Rosinen herauslesen und das Müsli im Mörser etwas feiner mörsern.

Filets nacheinander durch Mehl, Ei und Müsli ziehen.

Auf jeder Seite 2–3 Minuten kross braten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Bohnen auf die Teller verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!