



Fischknusperli

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Eier
150 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
2 dl Apfelwein
800 g Felchenfilets
Mehl zum Bestäuben
1 l Öl zum Frittieren

Eier trennen. Eiweiss kühl stellen. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Eigelb und Apfelwein verquirlen. Mit dem Mehl zu einem glatten Teig rühren. Eiweiss steif schlagen, darunterheben. Fisch in Streifen à ca. 2 cm schneiden. Mit Mehl bestäuben. Öl auf 170°C erhitzen. Fischstreifen portionweise durch den Teig ziehen, gut abtropfen lassen. Im Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten. Dazu passen Mayonnaise und Zitronenschnitze.

ZUBEREITUNG

 ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 46 g Eiweiss, 56 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/830 kcal



SCHAU MAL

Das Video dazu auf

[migusto.ch/
knusperli](https://migusto.ch/knusperli)