

Hecht in Bierteig

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit	50 Minuten
Schwierigkeit	Mittel
Kalorien	533 kcal / Portion

Zutaten

1,5kg Hechtfleisch
2EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
200g Mehl
100ml Bier
2 Eier
4EL Butterschmalz
2 Zitronen

Zubereitung Hecht in Bierteig

Das Hechtfleisch in 4 Stücke teilen. Die Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten ziehen lassen.

150 g Mehl mit dem Bier verrühren. Die Eier trennen, die Eigelbe zum Bierteig geben, alles zu einem glatten Teig verrühren und salzen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Die Hechtstücke nacheinander im restlichen Mehl wenden, in den Bierteig tauchen, kurz abtropfen lassen und im heißen

Butterschmalz knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitronen heiß waschen und in Viertel schneiden.

Die gebratenen Fischstücke mit Zitronenvierteln und Remoulade servieren.

Brenn- und Nährwerte pro Portion/Stück *

Brennwert: 533 kcal / 2230 kJ

Eiweiß: 65 g

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 9 g

* Hinweis zur Berechnung: 1 Portion/Stück = 1/4 des zubereiteten Rezepts