



# Fischereiverein Pfeffenhausen e. V.

Jugend – Fischzubereitung 20. März 2010

## Fischchips / Fischdöner

### Zutaten:

- *Fische (Karpfen, Schleien, Weißfische ...)*
- *Zwiebeln*
- *Paprika, Gurken, Tomaten, Salat, Dönerbrot*
- *fertigen Tsaziki oder*
  - *Quark 20%, Crème fraîche, Natur-Joghurt 3,5 %, Salatgurke und saure Gurke gewürfelt, frisch gepressten Knoblauch etwas Salz*
- *Pfeffer, Salz, Paprika, Zitrone, je nach Geschmack Cayenne-Pfeffer*
- *Mehl und Paniermehl*

### Zubereitung:

1. *Tsaziki zubereiten und ca. 2 Stunden ruhen lassen*
  - *Salatgurke und saure Gurken raspeln,*
  - *Knobi pressen, Quark, Joghurt, Crème fraîche und Salz unterrühren,*
  - *einige Stunden durchziehen lassen*
2. *nun die Zutaten für den Döner herrichten*
  - *Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden*
  - *Paprika in Streifen schneiden*
  - *Gurken raspeln und Salatblätter zupfen*
3. *Fische filetieren, Haut entfernen*
4. *restliche Gräten mit einer Grätenpinzette entfernen*



- weiter nächste Seite -

5. *Fischfilets in feine Streifen schneiden*



6. *Fischstreifen mit reichlich Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Paprika, Pfeffer und je nach Geschmack mit Cayenne-Pfeffer kräftig würzen und ca ½ bis 1 Stunde ziehen lassen*



7. *1/3 Mehl und 2/3 Paniermehl mischen*

8. *die Fischstücke in der Paniermischung durchmengen so das die Paniermischung gut an den Fischstreifen haftet*



9. *die panierten Fischstreifen in 170° heißen Fritierfett ca. 3-5 Minuten leichtbraun fritieren (je nach Größe und Friteuse)*



*Guten Appetit ...*