



KARPFFEN FILET STREIFEN



ZUTATEN

Karpfenfilet ohne Haut und Gräten
Semmelbrösel oder Mehl
Salz, Pfeffer
Rapsöl zum Braten
Verschiedene Salate

ZUBEREITUNG

Die Karpfenfilets in ca. 1 – 2 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In Semmelbrösel oder Mehl wenden. Im Öl schön kross braten, auf den Salaten anrichten.

ALTERNATIV

können die Streifen auch in Sesamkörner, zerkrümelten Kartoffelchips, Erdnussflips oder Kokosflocken (mit verquirltem Ei vorher bestreichen) gewendet werden. Sehr gut passt es, die Streifen vor dem Braten in Sojasauce ca. 30 Min. zu marinieren, danach in Mehl wenden und braten.

DAS PASST DAZU

verschiedene Dips wie Curry-Soße, asiatische Chili-Soße, süß-saure Soße, usw.