



Kochwerkstatt Wiesbaden

Backfisch vom Kabeljau

Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets, etwa 150-200g pro Filet
- 150g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Ei
- 200ml kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Frittieren
- Zitronenschnitze zum Servieren
- Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren

Anleitung:

1. Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, das Ei und das kalte Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.
3. Eine Pfanne oder einen Topf mit Öl erhitzen, bis es heiß ist (ca. 170-180°C).
4. Die vorbereiteten Kabeljaufilets in den Teig tauchen, um sie gleichmäßig zu bedecken.
5. Die panierten Kabeljaufilets vorsichtig ins heiße Öl geben und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten goldbraun frittieren, bis sie durchgegart sind. Achte darauf, die Filets nicht zu überfüllen, sondern in mehreren Chargen zu frittieren, wenn nötig.
6. Die frittierten Kabeljaufilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
7. Mit Zitronenschnitzen servieren und optional mit gehackter Petersilie garnieren.
8. Heiß servieren und genießen!