

Fischnuggets aus dem Air Fryer

Zubereitung

Fischfilets säubern, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ei mit Salz und Paprikapulver verquirlen.

Cornflakes zerbröseln und mit dem Pankomehl mischen. (Wer mag kann hier getrocknete Kräuter einmischen!)

Fischstücke zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und dann in der Flakes-Mehl-Mischung wälzen und diese gut andrücken.

Auf die Bleche des Air Fryers gelochtes Backpapier legen und darauf die Fischnuggets platzieren.

Die Nuggets nun 16 Minuten/Air Fry knusprig garen. Nach der Hälfte der zeit piepst der Air Fryer. Dann bitte die Bleche tauschen!

Dazu passt Kartoffel- und/oder ein gemischter Salat.



Eva-Maria Möhrle
selbstständige Beraterin

www.evasgenusswelt.de

info@evasgenusswelt.de

Zutaten

Fischfilets (Seelachs, Kabeljau..)

Ei

Salz

Paprikapulver

Cornflakes, zuckerfrei

Pankomehl

optional getrocknete Kräuter

gelochtes Backpapier