



Fish Nuggets

4 Personen

500 g Fischfilet

1 Ei

2 EL Magermilch

50 g geriebener Parmesankäse

50 g Paniermehl

Prise Paprika und Pfeffer

125 g Light-Mayonnaise

2 EL Magermilchjoghurt

2 gehackte eingelegte Gurken

1 EL Zitronensaft

frische Petersilie und Dill

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch in Nugget-große Würfel

schneiden, in verschlagener Eiermilch und dann in der gewürzten Mischung aus

Paniermehl und Parmesankäse wenden, abschütteln. Den Fisch auf ein Backblech

geben und 5-10 Min. braten. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Tartar-Soße

mischen und abschmecken.

Pro Portion: 191 Kcal