

## Selbstgemachte Fischnuggets aus Lachs

### Zutaten für 4 Portionen Fischnuggets:

- 500 g Lachsfilet
- 125 g Mehl
- 2 Eigelb
- 125 g Semmelbrösel
- Kräutersalz
- Butter zum Braten
- **Als Beilage:**
- [Kartoffelbrei](#)
- [Möhrenpommes](#)



**Arbeitszeit:**

ca. 25 Minuten

### So machst du die Lachs-Nuggets selber

1. Lege dir zuerst dein Lachsfilet bereit und lasse es auftauen, wenn du dich für die Tiefkühlvariante entschieden haben solltest. Schneide den Fisch dann in mundgerechte Stücke.
2. Baue eine Panierstraße auf. Dafür stellst du nebeneinander kleine Teller stellst, von denen du in jeweils einen Mehl, ein verquirltes Ei und Semmelbrösel gibst.
3. Würze die Fischstücken mit etwas Salz oder Kräutersalz und wende sie nacheinander erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und dann in den Semmelbröseln.
4. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate die Lachsnuggets darin von allen Seiten aus.

*Du könntest die Lachsnuggets auch alternativ im Backofen zubereiten. Lege sie dafür auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backe sie bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 10 Minuten (zwischen durch wenden).*

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

