

ZUBEREITUNG VON PANIERTEN FISCHSTÜCKEN

I. Fisch und Marinade

Sie benötigen:

- Fischfilet – frisch oder tiefgefroren (vor dem Marinieren auftauen). Es eignen sich hierfür weiße Fischarten ohne Haut besonders gut. Den Fisch verarbeiten Sie im kalten Zustand, bei + 4 Grad Celsius oder weniger .
- Kaltes Wasser und Eis (50% Wasser / 50% Eiswürfel).
- **Holly Powder Marinade für Fisch** (Verpackung 150g).

1. Waschen Sie den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser und legen es anschließend zum Abtropfen ab.
2. Bevor Sie damit beginnen den Fisch in **50 – 150g** Stücke zu schneiden, entfernen Sie sämtliche Gräten. Sie finden auf unserer Website www.hollypowder.de sehr hilfreiche Anleitungsvideos.
3. Für die Zubereitung von panierten Fischteilen verwenden Sie die unten angeführte Tabelle um die Mengenangaben für kaltes Wasser / Eis / und Holly Powder Fischmarinade exakt abzumessen.
4. Vermischen Sie die Marinade gut mit Wasser, damit sich alle Bestandteile vollständig auflösen.
5. Legen Sie den geschnittenen Fisch in eine Schüssel und fügen Sie die angerichtete Marinade hinzu. Wenden Sie den Fisch einige Male darin und stellen die Schüssel für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.

DOSIERUNGSTABELLE

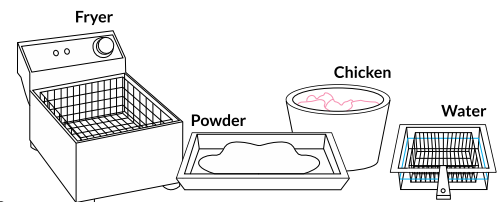
Fischfilet in kg	Marinade in g	Wasser in ml
1	30	600
2	60	1200
3	90	1800
4	120	2400
5	150	3000

*Befolgen Sie für die Zubereitung von Hähnchenfleisch die entsprechenden Anleitungen.

II. WÜRZEN UND PANIEREN

Sie benötigen:

- **Holly Powder Panade**
- Einen Behälter für die Panade (Maße: GN 1/1, Höhe: 100 – 150mm bzw. Maße GN 2/1, Höhe 100 – 150mm)
- Einen Behälter fürs Wasser (Maße: GN ½, Höhe: 150mm)
- Ein passendes Sieb bzw. einen geeigneten Korb, um das Fleisch ins Wasser zu tauchen - vergleichbar mit einem Frittierkorb für Pommes (23 mm x 215 mm x 100 mm)
- **ACHTUNG:** Benutzen Sie immer eine Lebensmittelzange, um das marinierte Fleisch in die Behälter mit Wasser und Panade zu legen, damit Ihre Hände stets trocken bleiben.
- Ein Sieb, um das überschüssige Paniermehl zu entfernen.

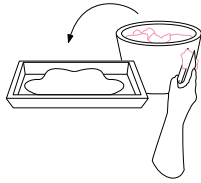


Würzen Sie vor dem Paniervorgang das Fischfilet nach Bedarf mit unserer **Holly Powder Gewürzmischung**. Beginnen Sie danach mit dem Panieren und Frittieren.

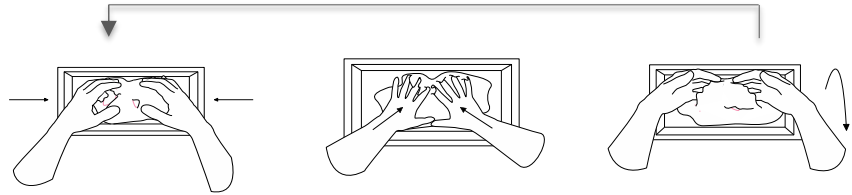
Anleitungsvideos für das ordnungsgemäße Panieren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.hollypowder.de

DAS PANIEREN VON FISCHFILETS

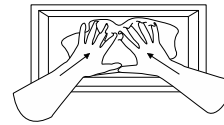
x 6



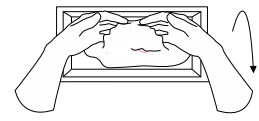
Legen Sie den marinierten und gewürzten Fisch in den Behälter mit Panade. Benutzen Sie eine Lebensmittelzange, damit Ihre Hände stets trocken bleiben.



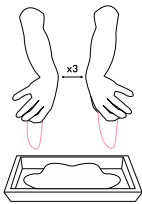
Beginnen Sie das Panieren mit der Methode **BDW**. **Bedecken** das Filet mit Panade. Ihre Hände bleiben sauber und trocken, wenn Sie auf genügend Panade zwischen Ihren Händen und den Fischstücken achten.



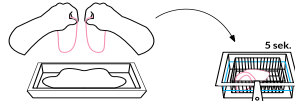
Drücken Sie die Panade ans Filet.



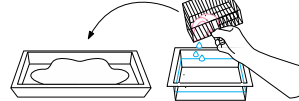
Wenden Sie die Fischstücke im Behälter, um alle Teile gleichmäßig und ausreichend mit Panade zu bedecken. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang **BDW** sechsmal.



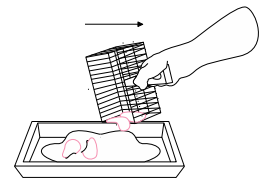
Nehmen Sie zwei Fischstücke vorsichtig an den Enden und entfernen das überschüssige Paniermehl, indem Sie Ihre Handgelenke dreimal leicht aneinanderstoßen.



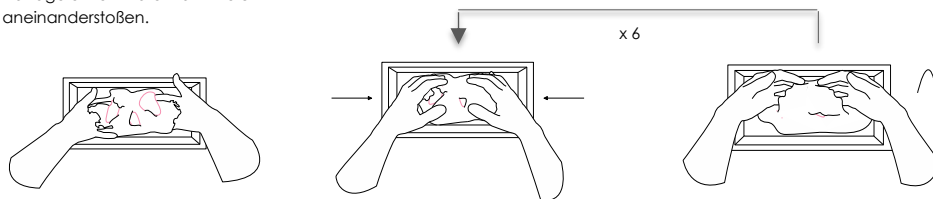
Legen Sie die Filets ins Wasser.



Mit Hilfe des Siebes bzw. Korbes platzieren Sie den Fisch wiederholt im Behälter mit Panade.



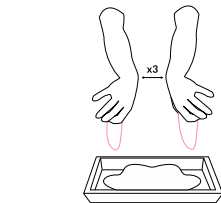
Verteilen Sie die Stücke gleichmäßig im Behälter mit Panade.



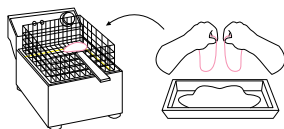
Trennen Sie die Fischfilets behutsam voneinander. Ihre Hände bleiben sauber und trocken, wenn Sie auf genügend Panade zwischen Ihren Händen und dem Fisch achten.

Beginnen Sie das Panieren mit der Methode **BW**. **Bedecken** Sie die Fischstücke mit Panade.

Wenden Sie die Fischstücke im Behälter, um alle Teile gleichmäßig und ausreichend mit Panade zu bedecken. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang **BW** sechsmal.



Nehmen Sie zwei Fischstücke vorsichtig an den Enden und entfernen das überschüssige Paniermehl, indem Sie Ihre Handgelenke dreimal leicht aneinanderstoßen.



Legen Sie die Fischstücke nun in den Frittierkorb

ACHTUNG: Den Fisch unmittelbar nach dem Paniervorgang in der Fritteuse zubereiten.

III. FRITTIEREN

Erhitzen Sie die Temperatur des Frittieröls auf 170 Grad Celsius. Sobald alle Fischstücke im Frittierkorb aneinandergereiht sind, tauchen Sie es ins Frittieröl. Anschließend servieren Sie den knusprig panierten Fisch.

Frittierdauer: Fischfilet: ca. 4 Min.

ACHTUNG: Die jeweilige Frittierdauer ist abhängig von der Leistung der verwendeten Fritteuse.