



## Fischknusperli im Ofen



Vor-und zubereiten: ca. **20 Min.** (+ 30 Minuten marinieren)  
Backen: ca. **10-13 Min.**

### Zutaten

Für 2 Pers.

1.5 EL	Rapsöl
1 KL	Paprika
wenig	Pfeffer
200 g	Fischfilets ohne Haut
wenig	Salz
60 g	Pommes Chips nature

### Zubereitung

Marinade:

alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen

In 2-cm Streifen schneiden, in die Marinade legen, mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren

Fisch würzen

im Beutel zerdrücken, in Suppenteller geben, marinierte Fischstreifen darin wenden, gut andrücken.  
Auf mit Backpapier belegtes Blech geben.  
Braten in der Ofenmitte, 200°C, 10-13 Minuten.

**Tipp:** Die Pommes Chips allenfalls durch Cornflakes ersetzen. Kräuterquarksauce und einen Salat dazu servieren.

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)