

MARLEY SPOON



Panierte Fischstäbchen mit Gemüse-Remoulade und Kartoffeln

 30-40Min.  2 Personen

Bei diesen Fischfingern werden Klein und Groß schnell zugreifen. Knusprig in einer Bröselpanade gebraten, gibt es zum frischen Seelachs selbstgemachte Remoulade mit Sellerie, Rote Beete und Karotten. Ein paar Kochkartoffeln dazu und alle werden begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- Frischer Dill
- 1 Mini-Gurke
- 1 Packung Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Becher Saure Sahne ⁷
- 1 Packung Kabeljau ⁴
- 1 Rote Beete
- 1 Packung Svens Fischgewürz ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Fisch würzen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. In einem zweiten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** aufsetzen. Inzwischen den **Fisch** in ca. 2cm dünne Streifen schneiden und mit dem **Gewürz** einreiben. **Vorsicht! Fischfilets** können Gräten besitzen.



4. Remoulade mischen

In der Zwischenzeit die **Mayonnaise** mit der **Sauren Sahne** glatt rühren. Mit **abgetropftem Gemüse** sowie **Sellerie-** und **Gurkenwürfeln** vermengen und mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss den **Dill** untermischen.



2. Gemüse schneiden

Die **Rote Beete** und die **Karotte** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Sellerie** und die **Gurke** längs achteln und ebenso würfeln. Den **Dill samt Stiel** sehr fein hacken. **Vorsicht!** Da **Rote Beete** färbt, am besten mit Schürze und Handschuhen arbeiten!



5. Fisch panieren

Nun das Ei mit einer Gabel verquirlen. Die **Fischstücke** zuerst in in etwas Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den **Bröseln** wenden.



3. Rote Beete kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Karotten** und **Rote Beete** im einem Topf ca. 3-4Min. bissfest kochen, dann abgießen. Die **Kartoffeln** je nach Größe ca. 20-25Min. im zweiten Topf kochen, dann ebenfalls durch ein Sieb abgießen.



6. Fisch braten

In einer mittleren Pfanne 2-3EL Pflanzenöl erhitzen und die **Fischstäbchen** darin ca. 3-4Min. von jeder Seite goldgelb braten. Mit den **Kartoffeln** und der **Gemüse-Remoulade** servieren.