



## Hausgemachte Fischstäbchen

mit Röstgemüse und Remoulade



30-40Min.



2 Personen

Hach, Fischstäbchen, bei wem werden da keine Kindheitserinnerungen wach? Für alle, die spontan Gelüste stillen möchten, haben wir heute saftiges Kabeljaufilet in der Box, das mit feinem Panko-Paniermehl zu Fischstäbchen verarbeitet wird und die ollen Tiefkühl-Dinger aus Kindheitstagen klar in den Schatten stellt. Dazu gibt es Kartoffeln und Karotten aus dem Ofen und einen cremigen Mayonaisedip mit Kapern.

## Was du von uns bekommst

- Kapern
- Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- Kabeljau <sup>4</sup>
- Karotten
- Honig
- Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- festkochende Kartoffeln
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

### Kochtipp

Der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette herausziehen oder später beim Essen darauf achten.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 36.9g, Eiweiß 33.0g, Kohlenhydrate 82.4g



### 1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer mischen und ca. 25Min. im Ofen backen. Nach ca. 10Min. einmal wenden.



### 4. Fisch paniern

Das **Panko-Paniermehl** in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben. Die Fischstreifen erst in den **Teig** tauchen, dann im **Paniermehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



### 2. Remoulade zubereiten

Währenddessen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, **3/4 der Blätter** fein hacken. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und fein hacken. Die **gehackte Petersilie** und die **1/2 der Kapern** mit der **Mayonnaise** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Remoulade** bis zum Servieren kalt stellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr Kapern verwenden.



### 5. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei hoher Hitze vorsichtig von jeder Seite ca. 2-3min goldbraun und knusprig backen. Die **Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



### 3. Teig anrühren


In einer Schüssel aus 4EL Mehl, 1 Prise Salz und 70-80ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten Teig rühren. Das **Kabeljaufilet** trocken tupfen und in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette herausziehen oder später beim Essen darauf achten.



### 6. Karotten mischen

Nach 25Min. das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Die **Kartoffeln** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Karotten** mit dem **Honig** beträufeln und im Ofen weitere 5Min. rösten, bis sie leicht karamellisiert sind. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und der **Remoulade** anrichten, mit den **restlichen Petersilienblättern** bestreuen und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**