

MARLEY SPOON



Hausgemachte Fischstäbchen

mit Röstgemüse und Remoulade



30-40Min.



3-4 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
- Honig
- frische Petersilie
- Mayonnaise ^{3,10}
- Panko-Paniermehl ¹
- festkochende Kartoffeln
- Karotten
- Kabeljau ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

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 760.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 32.6g, Kohlenhydrate 77.6g



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 panieren

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 8EL Mehl, 1 Prise Salz und 140-150ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten Teig rühren. Die **Kabeljaufilets** 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 an.    **#marleyspooning**