



Knusprige Fischstäbchen

mit Ofenkartoffeln und Erbsendip



2 Personen

Es gibt selbstgemachte Fischstäbchen! Und während die knusprig in der Pfanne brutzeln und die Kartoffelecken im Ofen schmoren, können kleine Matrosen beim Erbsen pulen helfen. Die werden mit frischer Minze und Crème fraîche zu einem frischen Dip püriert – das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- Frische Minze
- Semmelbrösel ¹
- Mehligkochende Kartoffeln
- Frische Erbsen
- 7
- unbehandelte Zitrone
- Seelachsfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Pflanzenöl
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Stabmixer
- Pfanne
- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Erbsen** aufsetzen. Die **Kartoffeln** gut waschen und in ca. 1-2cm große Spalten schneiden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Schale der Zitrone** abreiben und mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Nun die **Kartoffelecken** hinzugeben und gut miteinander vermengen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 20-25Min. im Ofen goldgelb backen.



3. Fisch schneiden

Den **Fisch** längs in ca. 2cm dicke Stifte schneiden. Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



4. Erbsen schälen

Die **Erbsen** aus der Schale lösen und in kochendem Wasser ca. 2-3Min. kochen. Dann abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.



5. Dip mischen

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, **die andere** in Spalten schneiden. Die **Erbsen** nun mit der **Crème fraîche**, **1-2TL Zitronensaft** und **Minze** nach Geschmack pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fischstäbchen zubereiten

In einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl erwärmen. Ein Ei verquirlen, den **Fisch** salzen und dann in 1-2EL Mehl wenden, durch verquirltes Ei durchziehen und zum Schluss in den **Semmelbröseln** panieren und in der Pfanne ca. 6-8Min. goldgelb ausbacken, dabei einmal wenden. Mit den **Kartoffeln**, **Erbsendip** und **Zitronenspalten** servieren.