



Knusprige Fischstäbchen

mit Ofenkartoffeln und Erbsendip



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

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

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 dicke Spalten schneiden.

4. Erbsen schälen

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

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

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.

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.

6. Fischstäbchen zubereiten

In einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl erwärmen. Ein Ei verquirlen, den **Fisch** salzen und dann in 2-3EL Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen 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.