



Fischstäbchen aus Kabeljau

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 Mayonnaisedip mit Kapern.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Packungen Kabeljaufilet ⁴
- 3 Packungen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 753.0kcal, Fett 34.0g, Eiweiß 32.5g, Kohlenhydrate 74.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



2. Remoulade zubereiten

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



3. Teig anrühren

In einer Schüssel aus 8EL Mehl, 1 Prise Salz und ca. 150ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten Teig rühren. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2cm breite, fingerlange Streifen schneiden. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette herausziehen oder später beim Essen darauf achten.



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 gleichmäßig bedeckt sind.



5. Fischstäbchen braten

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



6. Karotten karamellisieren

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.