



## Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip



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 Seehechtfilet in der Box, das mit feinem Panko-Paniermehl zu Fischstäbchen verarbeitet wird, die die ollen Tiefkühl-Dinger aus Kindheitstagen klar in den Schatten stellen. Dazu gibt es Kartoffeln und Karotten aus dem Ofen und einen cremigen Mayonnaisedip mit Kapern.

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 10g Petersilie
- 2 Packungen Kapern
- 2 Packungen Seehechtfilet<sup>4</sup>
- 100g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 8EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 35.1g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt **Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



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



Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** fein hacken. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und ebenfalls fein hacken. Die **gehackte Petersilie** und die **Kapern** mit der 4EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze vorsichtig auf jeder Seite in 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.



Aus 8EL Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und ca. 150ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten **Teig** anrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ca. 2cm breite, fingerlange Streifen schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.



Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Die **Kartoffeln** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Karotten** mit 2TL Honig beträufeln und im Ofen weitere 5Min. rösten, bis sie leicht karamellisiert sind. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Petersilienblättern** garnieren und servieren.