



## 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 Mayonaisedip mit Kapern.



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

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

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

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

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



## 1. Gemüse rösten



**4. Fisch panieren**

#### 4. Fisch panieren

A close-up photograph showing a person's hands mixing ingredients in a clear glass bowl. The person is wearing a white apron over a dark shirt. The bowl contains a mixture of white rice, green herbs, and other ingredients. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. The background is a blurred brick wall.

## 2. Dip zubereiten

## 2. Dip zubereiten



## 5. Fischstäbchen braten



**3. Teig anrühren**

### 3. Teig anrühren



**6. Karotten karamellisieren**

## 6. Karotten karamellisieren

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.