



Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip



30-40min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Seehechtfilet²
- 50g Panko-Paniermehl³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl³
- 1TL 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

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse rösten



2. Dip zubereiten



3. Teig anrühren



4. Fisch panieren



5. Fischstäbchen braten

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.

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL 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.



6. Karotten karamellisieren