



## Fischstäbchen aus Kabeljau

mit Röstgemüse und Remoulade



30-40min



2 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 Mayonaisedip mit Kapern.



## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung Kabeljaufilet
- 2 Packungen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Honig

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 779.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 32.8g, Kohlenhydrate 84.0g



### 1. Gemüse rösten

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



### 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.



### 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.



### 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.



### 3. Teig anrühren

In einer Schüssel aus 4EL Mehl, 1 Prise Salz und 70-80ml 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.



### 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.