



## 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 Kabeljaufillet 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 2 Packungen Panko-Paniermehl  
<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## 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), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 32.8g



1. Gemüse rösten



2. Remoulade zubereiten



3. Teig anrühren



4. Fisch panieren



5. Fischstäbchen braten



6. Karotten karamellisieren

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.

Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei starker 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.