



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, 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.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 2 Packungen Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl ¹
- 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

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 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.



3. Teig anrühren

In einer Schüssel aus 4EL Mehl, 1 Prise Salz und 70-80ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten **Teig** anrühren. Den **Fisch** kalt 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.



6. Karotten karamellisieren

Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Die **Kartoffeln** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Karotten** mit 1-2TL 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** garnieren und servieren.