



Fischstäbchen aus saftigem 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 Kabeljafilet 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 ^{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 788kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 34.3g



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.