

MARLEY SPOON



Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip



30-40min



3 Portionen

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 Mayonaisedip mit Kapern.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 2 MSC-Seehechtfilets²
- 1 MSC-Seehechtfilet²
- 100g Panko-Paniermehl³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 6EL Weizenmehl³
- 1½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Schneebesen
- 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 879kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 33.6g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit 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 leicht andrücken, bis sie rundum gleichmäßig bedeckt sind.



2. Dip zubereiten

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, **¼ der Blätter** fein hacken. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und ebenfalls fein hacken. Die **gehackte Petersilie** und die **Kapern** mit 3EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



5. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 4EL 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.



3. Teig anrühren

Aus 6EL Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und ca. 120ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten **Teig** anrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser 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 1½TL Honig beträufeln und im Ofen weitere 5Min. rösten, bis sie leicht karamellisiert sind. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Petersilienblättern** garnieren und servieren.