MARLEY SPOON



Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip

30-40min 2 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 Mayonnaisedip mit Kapern.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 2 MSC-Seehechtfilets [2]
- 50g Panko-Paniermehl [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 4EL Weizenmehl [3]
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 900kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **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 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 25–30Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Dip zubereiten

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** fein hacken. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und ebenfalls fein hacken. Die **gehackte Petersilie** und die **Kapern** mit 2EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



3. Teig anrühren

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.



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.



5. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL 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.



6. Karotten karamellisieren

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**