

SELBSTGEMACHTE FISCHSTÄBCHEN MIT SCHNELLEM KARTOFFELSATAT



ZUTATEN (für 4 Portionen)

Fischstäbchen:

- 800 g Kabeljaufilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 6 EL Mehl
- 150 g Paniermehl

Außerdem:

- Rapsöl fürs Blech
- 1 Bio-Zitronen in Scheiben für die Dekoration

Kartoffelsalat:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1000 ml Wasser
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Gewürzgurken
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- 100 g Mayonnaise
- 200 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 129 kcal
- 9 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und großzügig mit Öl bestreichen.
2. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl in einen tiefen Teller geben, Paniermehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
4. Die Fischstäbchen erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Auf das eingölte Backpapier geben und 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Die Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und pellen. In Scheiben schneiden und ganz abkühlen lassen.
6. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurken halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
7. Kartoffelscheiben, Zwiebel, Kräuter, Gewürzgurke, Mayonnaise und Joghurt in einer großen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Fischstäbchen mit Zitronenscheiben garnieren und zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.



REISER RÄT

Der Kartoffelsalat schmeckt auch gut mit Radieschen. Die rote Zwiebel können Sie durch Lauchzwiebeln ersetzen.

