

Fischstäbchen mit Remoulade und Kartoffel-Salat

 happy-mahlzeit.com/2020/06/06/fischstaebchen-mit-remoulade-und-kartoffel-salat/

Zutaten für 1 Portion = 150 g Fischstäbchen (ca. 5 Stück), 250 g Kartoffelsalat, 40 g Remoulade

Für mehrere Portionen die Zutaten entsprechend multiplizieren.

Für die Fischstäbchen:

- 100 g Kabeljau
- 3 EL Pankomehl
- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Rapsöl
- Milch
- Salz

Für den Kartoffel-Salat:

- 200 g Kartoffeln (2/3 festkochend, 1/3 mehligkochend)
- 200 ml Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 EL magerer Speck
- 1 TL Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel

Für die Remoulade:

- 2 EL fettarmer Joghurt
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1/2 Saure Gurke
- 1 gekochtes Ei
- Weißweinessig
- Dill
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Fischstäbchen

Ei und einen Schuss Milch in eine weite Schüssel oder Teller geben. Mit einem Schneebesen umrühren und Salz dazugeben. Das Kabeljau-Filet portionieren (in Stäbchen schneiden). Nun leicht im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann durch die Eimasse ziehen und anschließend im Paniermehl wenden, bis der Fisch damit umhüllt ist.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Remoulade

Joghurt, Senf und Rapsöl in ein hohes Glas oder Schüssel geben. Einen Stabmixer vorsichtig auf den Boden des Glases setzen, dann einschalten und den Stabmixer langsam hochziehen. Dill und Gurke fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken. Das gekochte Ei kleinhacken, dazugeben und verrühren. Die fertige Remoulade kaltstellen.

Kartoffelsalat

Die ungeschälten Kartoffeln (2/3 festkochend und 1/3 mehlig kochend) mit Salz und Kümmel in kaltem Wasser aufsetzen und ca. 40 Minuten kochen.

Den Speck ohne Fett in einer Pfanne anbraten, bis er knusprig ist und schäumt. Dann auf Küchenpapier ausbreiten. Das Papier saugt das überschüssige Fett auf.

Die Zwiebel fein würfeln. Wasser in einem Topf erhitzen und die feingehackten Zwiebeln mit Weißweinessig hinzufügen. Dann Salz und weißen Pfeffer ins Wasser geben und alles 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Die fertig gekochten Kartoffeln abschütten und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, noch warm pellen. In ca. 5 mm breite Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. 2 Kellen Zwiebelsud und den Speck dazugeben. Bei Bedarf noch mehr Zwiebelsud hinzugeben, dabei immer kontrollieren, wie der Salat bindet. Rapsöl dazu gießen und alles durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster

Episode: Fischstäbchen vom 13.1.2017