

Hausgemachte Fischstäbchen

dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Ketchup

Family Thermomix kocht • 776 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



süßer Senf



Ketchup



Panko-Mehl



Weizenmehl



Gemüsebrühpulver



Schmand



Paprikapulver edelsüß



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	200 g	300 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Schmand 7)	50 g**	75 g**	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3247 kJ/776 kcal
Fett	5,5 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,7 g
Kohlenhydrate	12,7 g	78,2 g
– davon Zucker	2,1 g	12,9 g
Eiweiß	5,1 g	31,6 g
Salz	0,3 g	1,84 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kartoffeln dämpfen

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm Scheiben schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und **pfeffern*** und Varoma-Behälter verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



Panieren & braten

Fischstreifen erst im **Teig** wenden, dann mit **Panko-Mehl** panieren, bis sie rundum bedeckt sind.

Erst 3 Min. bevor die **Kartoffeln** fertig sind mit dem **Braten** beginnen.

4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Fischstäbchen** darin von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen.

Tipp: *Fischstäbchen während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.*

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Gurke vorbereiten

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** längs halbieren.

Gurkenkerne mit einem Löffel entfernen, **Gurke** in 0,5 cm Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben.



Salat fertigstellen

Varoma abnehmen und öffnen, damit die **Kartoffeln** kurz auskühlen können.

Mixtopf leeren.

Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Schmand**, **süßen Senf**, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** in die Schüssel zu den **Gurkenstücken** umfüllen.

Kartoffelscheiben zugeben, alles gut vermischen und nochmal abschmecken.



Panieren vorbereiten

In einem tiefen Teller **Mehl**, 1 Prise **Salz*** und 75 ml [100 ml | 150 ml] kaltes **Wasser*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten **Masse** rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

Fischfilet trocken tupfen, mit der Haut in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden und **salzen***.

Panko-Mehl in einen zweiten tiefen Teller geben und mit **Paprikapulver** gut vermischen.



Anrichten

Fischstäbchen auf Teller verteilen und **Kartoffelsalat** dazu anrichten. **Ketchup** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

