

# Hausgemachte Fischstäbchen mit Ketchup

dazu Kartoffelsalat mit Gurke

34

Family 30 – 40 Minuten • 3378 kJ/807 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



süßer Senf



Seelachs



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Schmand



Ketchup



Panko-Mehl



Gemüsebrühe



Weizenmehl



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

### Gut im Haus zu haben

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



# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 tiefen Teller und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	1
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g	4 g
Schmand <b>7)</b>	75 g**	112,5 g**	150 g
Ketchup <b>10)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	100 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 660 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	5,23 g	34,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	4,46 g
Kohlenhydrate	12,21 g	80,19 g
– davon Zucker	2,06 g	13,50 g
Eiweiß	4,96 g	32,59 g
Salz	0,377 g	2,472 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 **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen, **salzen\*** und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.



## Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, **Gemüsebrühpulver**, Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Schmand**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurken** unterrühren.

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** mischen.



## Fisch zubereiten

In einer Schüssel **Mehl**, 1 Prise **Salz\*** und ca. 80 ml [120 ml | 160 ml] kaltes **Wasser\*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten Masse rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

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

**Pankomehl** auf einen tiefen Teller geben und mit **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** gut vermischen.



## Fisch panieren

**Fischstreifen** erst in den Teig tauchen, dann in **Pankomehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



## Fischstäbchen braten

**Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze vorsichtig von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen.

**Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abfetten lassen.



## Anrichten

**Fischstäbchen** auf Teller zusammen mit dem **Kartoffelsalat** anrichten und **Ketchup** dazu reichen.

## Guten Appetit!

### Seelachs

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

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

