

Kochen

Caroline Autenrieth

Montag, den 15.03.2021

Fischstäbchen (oder -stücke) mit Kartoffelsalat und Kräuter-Remoulade Für 4 Personen

Zutaten

Für die Fischstäbchen (oder -stücke):

600 g Fischfilet, fest
(TK oder frisch; z. B. Zander, Bio-Kabeljau, Seelachs)
120 g Mehl
100 g Maisstärke
1 TL Backpulver
150 ml Bier
150 ml Mineralwasser
etwas Kurkuma oder Curry
200 ml Sonnenblumenöl, ca.

Für den Kartoffelsalat:

800 g Kartoffeln, mittelgroß, festkochend
Salz
1 Zwiebel
200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, kräftig
etwas Pfeffer
1 Prise Zucker
2 TL Dijon-Senf
4 EL Apfelessig
5 EL Pflanzenöl, ca.
0,5 Salatgurke
1 Bund Radieschen

Für die Remoulade:

2 Eier (Größe M)
1 Eigelb extrafrisch (Größe M)
1 TL Senf
0,5 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon
etwas Salz
etwas Pfeffer
125 ml Pflanzenöl (zimmerwarm)
75 g Joghurt
2 Gewürzgurken
1 EL Kapern, fein
1 Bund Schnittlauch
2 Stiele Estragon
0,5 Bund Kerbel

Zubereitung:

1. **Tiefgekühlten Fisch** rechtzeitig auftauen lassen. Frischen Fisch evtl. entgräten.
2. **Für den Kartoffelsalat** Kartoffeln gründlich abbürsten, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
3. Währenddessen Zwiebel schälen und in sehr fein Würfel schneiden. Brühe aufkochen, die Zwiebelwürfel zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.
4. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß abziehen.
5. Brühe in eine Schüssel geben. Senf und Apfelessig unterquirlen. Kartoffeln auf einem Küchenhobel direkt in die heiße Brühe hobeln. Alles schwenken und abkühlen lassen.



6. **Für den Ausbackteig** Mehl, Stärke und Backpulver mischen und in eine

Rührschüssel sieben. Bier und Mineralwasser zugeben und mit einem Kochlöffel zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig im Kühlschrank zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

7. **Für die Remoulade** zwei Eier hart kochen, abgießen, abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

8. Eigelb in einen hohen schmalen Mixbecher geben. Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Das Öl angießen. Alles mit einem Pürierstab (Stabmixer) zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Joghurt unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, nach Belieben Zitronenschale und Zucker würzen.

9. Gurken und Kapern abtropfen lassen, fein hacken. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken.

10. Gurken, Kapern und Kräuter unter die Mayonnaise rühren. Gekochte Eier hacken und untermischen. Die Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. **Das Fischfilet** gründlich kalt abspülen, trocken tupfen. Fisch in Stäbchen oder breite Stücke schneiden.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

12. Zum Ausbacken das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Filetstücke einzeln durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen.

13. **Öl unter die Kartoffeln** mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

14. Gurke waschen, trocken reiben. Radieschen putzen, waschen. Gurke und Radieschen fein schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.

15. Fischstäbchen mit Remoulade und Kartoffelsalat anrichten.

Tipp: übrige Kräuter von der Remoulade vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat mischen.