

# Fisch-Stäbchen, Senfsoße, Salzkartoffeln, Blattspinat

**Für zwei Personen**

**Für die Fischstäbchen:**

300 g dickes Rotbarschfilet	1 Zitrone, Saft	2 Eier
100 g Butterschmalz	100 g Paniermehl	Mehl
Salz	Pfeffer	

**Für die Senfsauce:**

1 kleine Zwiebel	20 g Butter	20 g Frischkäse
50 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	40 g m.-scharfer Senf
1 Prise Zucker	1 Prise weißer Pfeffer	Salz

**Für die Salzkartoffeln:**

3 m.-große, festk. Kartoffeln	20 g Salz
-------------------------------	-----------

**Für den Blattspinat:**

200 g junger Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
20 g Butter	1 Msp. Natron	Muskatnuss, Salz

**Für die Garnitur:**

1 Zweig krause Petersilie

**Für die Fischstäbchen:**

Das Rotbarschfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten, gewürzten Eiern und Paniermehl bereitstellen. Fischstäbchen zuerst in Mehl wenden, dann ins Ei tauchen und zuletzt im Paniermehl wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin 1 Minute goldgelb braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln.

**Für die Senfsauce:**

Zwiebel abziehen, kleinhacken und anschließend in Butter anschwitzen.

Mit Gemüsefond ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Senf sowie Frischkäse hinzugeben und mit einem Pürierstab glattziehen. Sahne einrühren und würzen.

**Für die Salzkartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in 2 cm dünne Scheiben schneiden. Kaltes Wasser aufsetzen, salzen und Kartoffeln 15 Minuten darin kochen lassen.

**Für den Blattspinat:**

Stängel vom Spinat entfernen und grob zerkleinern. Spinat in gesalzenem, mit Natron versetztem Wasser aufkochen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Beides fein hacken. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in Butter andünsten. Spinat dazu geben und sanft unterrühren. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Die Fischstäbchen auf einen vorgewärmten Teller legen, die Kartoffeln drapieren, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Spinat ergänzen. Sauce dazugeben.

Uwe Westphal am 12. Mai 2025