

Fischstäbchen, Kartoffel-Püree, Remoulade, Salatgurke

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

350 g Kabeljau-Loins	2 Eier	100 g Mehl
200 g Pankobrösel	500 ml Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Gurkenremoulade:

1 Salatgurke	3 EL Kapern	1 Zitrone, Saft
1 Limette, Abrieb, Saft	150 g Sauerrahm	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Senf	200 ml raffiniertes Rapsöl	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	80 g Butter	200 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für die Garnitur:

1 große Tomate

Für die Fischstäbchen: Die Kabeljau-Loins in 5 cm dicke Stücke schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einer Panierstraße aus Mehl, Eiern und Pankobrösel vorbereiten. Die Eier mit einer Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Die Fischstücke in Mehl wenden, gut abklopfen und anschließend im Ei wenden. Abtropfen lassen und in den Pankobröseln panieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Boden mit Sonnenblumenöl bedecken. Die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze jeweils 3 Minuten pro Seite goldgelb und knusprig braten.

Für die Gurkenremoulade: Ei in einem hohen Gefäß aufschlagen und mit dem Senf verquirlen. Das gesamte Öl dazugeben und dann den Pürierstab langsam von unten nach oben ziehen. Solange pürieren, bis die Mayonnaise eine cremige Konsistenz hat. Zitrone halbieren und 1 TL Zitronensaft einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatgurke waschen, entkernen und mit Schale fein würfeln. Kapern und Kräuter fein schneiden. 100 g der selbst gemachten Mayonnaise und den Sauerrahm dazugeben und verrühren. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Remoulade mit Saft und Abrieb abschmecken.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 20 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und im Topf ausdämpfen lassen. Kartoffeln mit einem Stampfer klein stampfen.

Milch aufkochen, die Butter in einer Pfanne braun werden lassen und beides zu den Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen gut verrühren.

Das Kartoffelpüree mit Salz und frisch gemahlener Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur: Tomate halbieren und als Garnitur verwenden.

Anne Berger am 19. Mai 2025