

Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Stampf und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Seelachsfilets à 150 g	1 Ei	3 EL Mehl
50 g Semmelbrösel	50 g Dinkelflakes	5 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g festk. Kartoffeln	1 Limette	100 ml Milch, 3,5%
2 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
1 Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Fischstäbchen Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. In Stäbchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Semmelbrösel und Dinkelflakes vermengen. Fischstäbchen mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Semmelbröseln und Dinkelflakes panieren. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, Fischstäbchen darin goldbraun ausbacken. Auf einem Küchepapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und wieder in den Topf geben. Milch erhitzen und mit Butter und Kartoffeln stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Stampf mengen. Limette waschen, Schale abreiben und vor dem Servieren über den Kartoffelstampf geben.

Für den Gurkensalat Salatgurke reiben, salzen und kurz ruhen lassen. Gurkenscheiben auspressen und Wasser abgießen. Dill abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Mit Pfeffer würzen, gegebenenfalls nachsalzen. Zitrone auspressen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Olivenöl untermengen.

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat anrichten und servieren.

Carolin Adam am 23. Mai 2016