

Fischstäbchen, Remoulade, Cranberry-Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300 g Kabeljaufilet	300 g Lachsfilet	1 Zitrone
2 Eier	120 g Panko	3 EL Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für den Blattspinat:

200 g jungen Blattspinat	1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe
2 EL getr. Cranberrys	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Remoulade:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	50 g Gewürzgurken
2 Eier	1 TL Weißweinessig	70 ml Sonnenblumenöl
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

Kabeljau und Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Panko vorbereiten. Die Fischfilets zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über den Fisch träufeln.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser 15–20 Minuten weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Milch erwärmen. Gekochte Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch mit Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen.

Für den Blattspinat:

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Getrocknete Cranberrys zugeben. Anschließend Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten in der Pfanne dünsten.

Für die Remoulade:

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Eier darin ca. 8 Minuten hart kochen. Anschließend die Eier schälen und das Eigelb herauslösen. Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Weißweinessig und Salz in eine Schüssel geben. Eigelb durch ein Sieb streichen und dazu geben, anschließend die Masse glatt rühren. Öl langsam unter ständigem Rühren dazu gießen bis eine dicke Sauce entsteht. Zwiebel abziehen und gemeinsam mit der Gewürzgurke, dem Schnittlauch und der Petersilie fein hacken und in die Masse geben. Eiweiß fein würfeln und dazu geben. Mit Salz Pfeffer und 3 EL Gurkenwasser abschmecken. Zweierlei Fischstäbchen mit Remoulade, Cranberry-Blattspinat und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 20. September 2017