

Fisch-Stäbchen mit Remoulade, Spinat, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Kabeljauloins, ohne Haut	1 Zitrone	2 Eier
2 TL Senf	100 g Mehl	150 g Panko
1-2 Zweige Estragon	100 ml Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Remoulade:

150 g Joghurt, 10% Fett	4 kleine Cornichons	1 TL Kapern
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Estragon	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

Für den Spinat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	80 ml Sahne
20 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Kartoffelpüree:

400 g festk. Kartoffeln	200 g Butter	200 ml Vollmilch
Muskatnuss	Salz	

Für die Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Eier verquirlen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Estragon mit Panko vermischen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Fischstücke nun zuerst in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss im Panko wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchentrepp entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für die Remoulade:

Ei hart kochen, abschrecken und pellen. Schalotte abziehen. Ei, Schalotte, Cornichons und Kapern fein hacken. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Ei, Schalotte, Cornichons, Kapern, Petersilie und Estragon mit dem Joghurt verrühren und mit Zucker und Salz würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Joghurt-Remoulade mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte in einer Pfanne in wenig Öl kurz glasig anschwitzen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Zu den Schalotten in die Pfanne geben und sobald er zusammengefallen ist, Sahne angießen und mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und im gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abseihen. Milch erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Butter in Stückchen dazugeben. Mit Muskat und Salz würzen. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen und durch ein Sieb streichen. Das Püree in einen Spritzbeutel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uwe Neugebauer am 22. August 2022