

Fischstäbchen, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|---------------------------|--------------|---------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 150 g Butter | 50 ml Sahne |
| 50 ml Milch | Muskatnuss | Salz, Pfeffer |

Für die Fischstäbchen:

| | | |
|------------------------|------------|-------------|
| 400 g Steinbeißerfilet | 2 Eier | 300 g Panko |
| 100 g Mehl | Pflanzenöl | Salz |

Für das frittierte Spinatblatt:

| | | |
|--------------------------|------------|------|
| 5 Blätter vom Babyspinat | Pflanzenöl | Salz |
|--------------------------|------------|------|

Für den Rahmspinat:

| | | |
|------------------|--------------|-----------------|
| 200 g Babyspinat | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone, Saft | 100 ml Sahne | 20 g Butter |
| Muskatnuss | Salz | Pfeffer |

Für die Mayonnaise:

| | | |
|------------------------------|------|----------------|
| 1 Zitrone, Saft, Abrieb | 1 Ei | 1 TL Dijonsenf |
| 250 ml kaltes Sonnenblumenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Garnitur: 1 Beet rote Rettich-Kresse

Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Sahne in einem Topf erwärmen, über die Kartoffeln geben, Milch und Butter dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Fischstäbchen: Filet vom Steinbeißer in Fischstäbchenform zuschneiden. Falls die Filets zu dick sind, kann man diese halbieren. Mit Salz würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl bereitstellen und die Fischstäbchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin 2 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Fischstäbchen nun aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für das frittierte Spinatblatt: Pflanzenöl erhitzen. Blätter abwaschen und trocken tupfen. Spinat mit einem runden Ausstecher ausstechen und dann kurz frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für den Rahmspinat: Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Den gewaschenen Spinat dazugeben und kurz mit braten. 1 TL Butter darauf verteilen und mit Sahne ablöschen und einkochen lassen. Spinat pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Anrichten 1 EL Zitronensaft dazugeben.

Für die Mayonnaise: Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Ei mit dem Senf kurz vermischen. Salz, Zitronensaft und -abrieb dazugeben. In einem hohen Gefäß vermengen, das Sonnenblumenöl nach und nach hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.

Olga Held am 26. November 2024