

# Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup

## Für 4 Personen

500 g Kabeljaufilet	Salz, Pfeffer	1 Zitrone
4 EL Mehl	2 Eier	100 g Vollkornsemmelbrösel
4 EL Sonnenblumenöl		

## Selbstgemachtes Ketchup:

1 Zwiebel	1 EL Öl	750 g Tomaten
1 Apfel	1 kleines Stück Ingwer	4 EL Apfeldicksaft
5 EL milder Weißweinessig	Salz, Pfeffer	1 Msp. Piment
1 TL Curry		

## Kartoffelpüree:

800 g mehliges Kartoffeln	1 EL Butter	200 ml fettarme Milch
50 g passierte Dosentomaten	1 EL Ketchup	50 g Gouda
1 rote Paprikaschote	Meersalz	

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Streifen in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstäbchen unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## So schmeckts auch:

Sie können die Fischstreifen auch in Sesamsaat oder in zerbröselten Cornflakes panieren.

Sehr lecker schmecken die Fischstäbchen, wenn Sie die Fischstreifen vor dem Panieren eine Stunde in einer Mischung aus Sojasauce, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

## Selbstgemachtes Ketchup:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Öl andünsten. Die Tomaten und den Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. Den Ingwer schälen, fein schneiden und mit den übrigen Zutaten in den Topf geben.

Die Tomatensauce aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 50-60 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

Wenn die Tomaten zu einem dicken Brei eingekocht sind, durch ein Sieb passieren, abschmecken und abkühlen lassen.

In eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Ketchup hält sich gekühlt 23 Wochen.

## Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit Butter glatt rühren.

Milch, Dosentomaten und Ketchup in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit den Kartoffeln vermischen. Den Käse reiben, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.

Christian Henze am 25. September 2020