

Fischstäbchen mit Frankfurter Grüner Soße

Für 4 Personen:

6 Eier	1 dickes Seelachsfilet, 800 g	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	200 g Weizenmehl	400 g Paniermehl
1/2 Bund Schnittlauch	1 Pack. Gartenkresse	1/2 Bund Pimpinelle
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund krause Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer
1/2 Bund Borretsch	200 g Joghurt	200 g Schmand
200 g stichfeste saure Sahne	2 EL Weißweinessig	1 Msp. Zucker
1 Zitrone	1 Spritzer Zitronensaft	350 ml Bratöl-Butter
1-2 EL Butter		

2 Eier in einem Topf in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Dann die Eier aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Fischfilet waagrecht halbieren und anschließend jeweils in zehn ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, 4 Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je einem Teller verteilen. Fischstreifen einzeln zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann die bemehlten Fischstreifen durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss die Fischstreifen im Paniermehl wenden und die Panierung fest andrücken.

Währenddessen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Von den anderen Kräutern die Blätter von den Stielen zupfen und die Blätter grob hacken. Alle Kräuter mit Joghurt, Schmand, saurer Sahne und Essig in einen Küchenmixer geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und fein pürieren, bis die Sauce leuchtend grün ist. Dann die gepellten Eier grob hacken, mit der Sauce in eine Schüssel geben und die Eier unter die Sauce heben. Sauce mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Butter in die Pfanne geben, braun werden lassen und die Fischstäbchen noch einmal in der Butter wenden. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischstäbchen mit der Grünen Sauce servieren.

Steffen Henssler am 28. März 2024