

Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Joghurt-Remoulade

Für 4 Personen

Für die Fischstäbchen:

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

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

200 g gekochte Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	4 EL grober Senf
50 ml heller Balsamico	150 ml heller Kalbsfond	1 Salatgurke
100 ml Rapsöl		

Für die Joghurtremoulade:

100 g Joghurt 10%	2 kleine Cornichons	1 Schalotte
1 TL Kapern, gehackt	1 TL Petersilie, gehackt	1 TL Estragon, gehackt
1 Ei, hart gekocht	4 Zweige Frisee	2 Zitronen
4 Röschen Feldsalat	1 Blatt Radicchio	

Für die Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Das Ei verquirlen und das Panko mit etwas kleingeschnittenem Estragon vermischen. Die Fischstücke nun in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in dem Panko wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin ausbacken. Die Fischstäbchen auf Küchenpapier entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

Für die Vinaigrette die Roten Zwiebeln sehr fein würfeln und in Rapsöl farblos anschwitzen. Senf hinzugeben und mit Essig ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Auf die geschnittenen Kartoffelscheiben gießen und zugedeckt ziehen lassen. Die Gurke schälen, entkernen und mit einem Hobel dünn aufschneiden. Salzen, ziehen lassen, anschließend ausdrücken und unter die Kartoffeln heben. Abschmecken.

Für die Joghurtremoulade:

Für die Joghurtremoulade alle gehackten und gewürfelten Zutaten mit dem Joghurt vermengen und mit Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit etwas Salat anrichten, die Fischstäbchen draufsetzen und mit je einem Zitronenschnitt servieren. Die Joghurtremoulade dekorativ daneben setzen.

Mario Kotaska am 06. Januar 2018