



# HAUSGEMACHTE FISCHSTÄBCHEN, dazu Kartoffelsalat mit Gurke

# KIDS HIT



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Pankomehl



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Tomatenketchup



Crème fraîche

Mahl Zeit zum  
Aufzählen!



Knusprige Fischstäbchen – auch Dein Lieblingsessen? Dann freu Dich auf dieses leckere Rezept aus Deiner HelloFresh Kochbox mit Gurke und Kartoffeln. Unser Koch Marco hat alles gegeben, damit Deine selbst gemachten Fischstäbchen Dir auch garantiert supergut schmecken! Unsere Fischstäbchen werden übrigens aus Seehecht zubereitet. Wie viele andere Fische kennst Du eigentlich noch so? Zählt am Tisch gemeinsam auf.

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

thermomix

14



MARCOS TIPPS FÜR KIDS



**Fisch** mit Haut, geht das denn?

Du wunderst Dich vielleicht, warum wir die Haut am Seehecht lassen. Dadurch ist der **Fisch** leichter zu panieren und fällt nicht so schnell auseinander. **Seehecht** hat eine sehr zarte Haut, die man nach dem Braten nicht mehr bemerkt. Probiert's aus! Und wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Kerne der **Gurke** auskratzen.



**3 FISCH ZUBEREITEN**

In einer kleinen Schüssel aus 6 EL [8 EL] **Mehl**\*, 1 Prise **Salz**\* und 100 ml – 120 ml [140 ml – 160 ml] kaltem **Wasser**\* mit einem Schneebesen eine dünnflüssige, glatte Masse rühren (fast so flüssig wie Buttermilch). Das **Fischfilet** trocken tupfen und mit Haut in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden.

Das **Pankomehl** auf einen tiefen Teller geben und mit der **Gewürzmischung** gut vermischen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 tiefen Teller**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Schneebesen**.



**1 KARTOFFELN KOCHEN**

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Kartoffeln** schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Einen großen Topf mit heißem Wasser füllen, aufkochen lassen, **salzen**\* und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen.

**Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.



**4 FISCH PANIEREN**

Die **Fischstreifen** erst in den **Teig** tauchen, dann in **Pankomehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind. Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit ca. 100 ml **Öl**\* bei hoher Hitze vorsichtig von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen. Die **Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



**2 DRESSING UND DIP ZUBEREITEN**

In einer großen Schüssel 100 g [150 g] **Crème fraîche**, 1½ EL [2 EL] **Essig**\*, **Senf**, **Gemüsebrühe**, 1½ EL [2 EL] **Olivenöl**\*, 4 EL [6 EL] **Wasser**, 1 Prise **Zucker**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** verrühren. **Gurken** unterrühren.

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** mischen.



**5 ANRICHTEN**

**Fischstäbchen** auf Tellern zusammen mit dem **Kartoffelsalat** anrichten und **Ketchup** dazureichen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g
Gurke NL   BE	1	1
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Seehecht 6)	375 g	500 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g
Crème fraîche 5)	100 g	150 g
Ketchup	60 ml	80 ml
Pankomehl 1)	80 g	100 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g
Essig* 1) 11) für Schritt 2	1 ½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 2	1 ½ EL	2 EL
Mehl* 1) für Schritt 3	6 EL	8 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml – 120 ml	140 ml – 160 ml
Öl* für Schritt 4	ca. 100 ml	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3.257 kJ/779 kcal
Fett	7 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	72 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	34 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 6) Fische 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande BE: Belgien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at