

Hausgemachte Fischstäbchen mit Ketchup

dazu Kartoffelsalat mit Gurke

Family 30 – 40 Minuten • 3735 kJ/893 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



süßer Senf



Seelachs



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schmand



Ketchup



Panko-Mehl



Gemüsebrühe



Rotweinessig



Weizenmehl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 tiefen Teller und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	1
süßer Senf 4)	15 ml	15 ml	30 ml
Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Schmand 5)	150 g	225 g**	300 g
Ketchup 3)	34 ml	51 ml	68 ml
Panko-Mehl 1)	50 g	100 g	100 g
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Rotweinessig 11)	12 ml	18 ml**	24 ml
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Zucker* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* 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. 700 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	3735 kJ/893 kcal
Fett	5,74 g	40,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,82 g	5,74 g
Kohlenhydrate	11,73 g	81,90 g
– davon Zucker	2,16 g	15,07 g
Eiweiß	4,67 g	32,62 g
Salz	0,343 g	2,397 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland **BE:** Belgien



Kartoffeln kochen

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

Einen 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.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Schmand**, **Essig**, **süßen Senf**, **Gemüsebrühpulver**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken unterrühren.

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



Fisch zubereiten

In einer Schüssel **Mehl**, 1 Prise **Salz*** und ca. 80 ml [120 ml | 160 ml] kaltes **Wasser*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten Masse rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

Fischfilets trocken tupfen und mit Haut in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden.

Pankomehl auf einen tiefen Teller geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** gut vermischen.



Fisch panieren

Fischstreifen erst in den Teig tauchen, dann in **Pankomehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



Fischstäbchen braten

Fischstäbchen in einer großen Pfanne mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** bei hoher Hitze vorsichtig von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen.

Fischstäbchen während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abfetten lassen.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

