



# Hausgemachte Fischstäbchen mit Ketchup dazu Kartoffelsalat mit Gurke

Family 30 – 40 Minuten • 769 kcal • Tag 2 kochen

5



Gurke



süßer Senf



Seelachs



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Schmand



Ketchup



Panko-Mehl



Weizenmehl



Gemüsebrühe



vorw. festk. Kartoffeln



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

## Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*,  
Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

## 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
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	1
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Schmand <b>7)</b>	50 g**	75 g**	100 g
Ketchup <b>10)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	100 g	100 g
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig* Salz*, Pfeffer*	400 g	600 g	800 g

Angaben im Text

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. 650 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	3218 kJ/769 kcal
Fett	5,32 g	34,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	7,00 g
Kohlenhydrate	12,26 g	79,55 g
– davon Zucker	2,08 g	13,53 g
Eiweiß	5,14 g	33,36 g
Salz	0,380 g	2,463 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:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

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



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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 **süßen Senf**, **Gemüsebrühpulver**, Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Schmand**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **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.

**Panko-Mehl** auf einen tiefen Teller geben und mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“** gut vermischen.



## Fisch panieren

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



## Fischstäbchen braten

Die **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. Die **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!

### Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

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

