

Hausgemachte Fischstäbchen mit Ketchup

dazu Kartoffelsalat mit Gurke

Family Thermomix kocht • 893 kcal • Tag 2 kochen

34



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

thermomix

⚡ 25. [30. | 35.] Min.

🕒 40. [45. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

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 Senferzeugnisse **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



1 Kartoffeln dämpfen

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und **pfeffern*** und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



4 Panieren & braten

Fischstreifen erst im **Teig** wenden, dann mit **Pankomehl** panieren, bis sie rundum bedeckt sind. Erst 3 Min. bevor die **Kartoffeln** fertig sind mit dem **Braten** beginnen. 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Fischstäbchen** darin von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen.

Tipp: *Fischstäbchen während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.*



2 Gurke vorbereiten

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** längs halbieren. **Gurkenkerne** mit einem Löffel entfernen, **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben.



5 Salat fertigstellen

Varoma abnehmen und öffnen, damit die **Kartoffeln** kurz auskühlen können. Mixtopf leeren.

Schmand, **Rotweinessig**, süßen **Senf**, **Gemüsebrühe**, 10 g [20 g | 30 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser***, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** in die Schüssel zu den **Gurkenstücken** umfüllen. **Kartoffelscheiben** zugeben, alles gut vermischen und nochmal abschmecken.



3 Panieren vorbereiten

In einem tiefen Teller **Mehl**, 1 Prise **Salz*** und 75 ml [100 ml | 150 ml] kaltes **Wasser*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten Masse rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

Fischfilet trocken tupfen, mit der Haut in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden und **salzen***.

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben und mit der **Gewürzmischung** gut vermischen.



6 Anrichten

Fischstäbchen auf Teller verteilen und **Kartoffelsalat** dazu anrichten.

Ketchup dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

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

