

Fischstäbchen mit Kartoffel-Gurkensalat

Zutaten für den Kartoffelsalat (für 4 Personen):

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Brühe
- 2 EL körniger Senf
- alternativ: feiner mittelscharfer Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 2,5 EL Olivenöl
- 125 ml Weinessig
- alternativ: Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Die Kartoffeln am besten am Vortag in Schale kochen und abkühlen lassen. Vor der Zubereitung des Salats schälen und in Scheiben schneiden, eine Kartoffel für die Vinaigrette beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Gurke waschen, trocknen und halbieren. Die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3-4 Minuten farblos anschwitzen. Zwei Drittel der Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zu den Kartoffeln geben.

Brühe in die Pfanne gießen, dann Senf, Ahornsirup und Essig dazugeben. Alles einmal aufkochen und die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Die beiseite gestellte Kartoffel in den Sud geben und alles mit einem Pürierstab aufmixen.

Die Vinaigrette zu den Kartoffeln gießen und vermengen. Kartoffeln in dem Sud etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren Gurken und Radieschen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Zutaten für die Fischstäbchen:

- 600 g Lachsfilet
- 600 g Zanderfilet
- 100 g gebröseltes Dinkelbrot
- 50 g Dinkelmehl
- 4 Bio-Eier
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Pflanzenöl

Lachs- und Zanderfilet - alternativ kann man auch Seelachs, Kabeljau oder Lachsforelle verwenden - waschen, trocken und die Gräten entfernen. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

Mehl, Eier und Dinkelbrot-Brösel in separate Schüsseln geben. Die Eier verquirlen. Die Fischstücke zuerst in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischstäbchen bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Tipp: Man kann die Fischstäbchen auch ohne Mehl und Eier panieren. Dafür etwas Senf (pro Portion etwa 0,5 EL) auf den gesalzenen Fischfilets verteilen. Die Filets anschließend in den Bröseln wenden und braten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen