

# Hausgemachte Fischstäbchen dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Ketchup

Family 30 – 40 Minuten • 794 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



süßer Senf



Ketchup



Panko-Mehl



Weizenmehl



Gemüsebrühpulver



Schmand



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	100 g	100 g
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Schmand <b>7)</b>	50 g**	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	3324 kJ/794 kcal
Fett	5,4 g	34,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,5 g
Kohlenhydrate	12,3 g	78,6 g
– davon Zucker	2 g	13,1 g
Eiweiß	5,6 g	35,6 g
Salz	0,33 g	2,15 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf mit Deckel heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen, **salzen\*** und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln.

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

**Gurke** in 0,5 cm 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] **Weißweinessig\***, **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 in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden.

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



## 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 Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

