

Hausgemachte Fischstäbchen dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Ketchup

Family 30 – 40 Minuten • 779 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Crème fraîche light



süßer Senf



Ketchup



Panko-Mehl



Weizenmehl



- 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*, Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Weizenmehl 15)	1 x 50 g	2 x 50 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. 670 g)
Brennwert	490 kJ/ 117 kcal	3260 kJ/ 779 kcal
Fett	5.4 g	36.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.4 g
Kohlenhydrate	11.8 g	78.7 g
- davon Zucker	1.8 g	12.1 g
Eiweiss	5.3 g	35.1 g
Salz	0.22 g	1.48 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!)



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**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, Hälfte [alles] von der **Crème fraîche Light**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 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 [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 Bratpfanne mit 4 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.

En Guete!

Seelachs

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

