Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Remoulade

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Gewürzgurken	2 St.
Dill, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Mayonnaise	4 EL
Senf	1 EL
saure Sahne	4 EL
Essig	0.5 EL
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Milch	250 ml
Butter	60 g
Fischstäbchen	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.

2. Inzwischen Gewürzgurken fein hacken. Dill und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele vom Dill entfernen und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

3. In einer Schüssel Gewürzgurken, Kräuter, Mayonnaise, Senf, saure Sahne, Essig und 1 EL Öl cremig verrühren. Remoulade mit etwas Gewürzgurkenfond, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Salz abschmecken und bis zum Anrichten warm halten.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 5 Min. rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

6. Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Fischstäbchen kannst du auch im Backofen zubereiten. Dazu Fischstäbchen auf einem Backblech verteilen und bei 220 °C (Umluft) für ca. 10 Min. kross backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	950 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	59 g