

Fischstäbchen mit Kartoffelsalat

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Eier	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Öl	5 EL
Essig	2 EL
Senf	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gewürzgurken	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Petersilie, frisch Schnittlauch, frisch	20 g 10 g
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Schnittlauch, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch Kapern	10 g 1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

- 1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. weich garen. In einem weiteren Topf ca. 1 I Wasser aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und 2/3 der Zwiebeln darin ca. 3 Min. garen. Brühe leicht abkühlen lassen und 2 EL Öl, Essig und 2 EL Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Kartoffeln abgießen, pellen und noch lauwarm in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Kartoffelscheiben mit lauwarmem Dressing übergießen, vermengen und mindestens 20 Min. ziehen lassen.
- 4. Eier und Gewürzgurken würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Kapern ebenfalls hacken.
- 5. In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt vermengen. Eier, Gewürzgurken, Kräuter, Kapern und Zwiebeln unterheben und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und Remoulade auf Tellern verteilt servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	973 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	61 g