



Selbstgemachte Fischstäbchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Fischstäbchen

- 400 g frisches Kabeljaufilet (aus nachhaltigem Fischfang)
- 2 mittelgroße Eier
- 60 g Vollkorn Paniermehl
- 3 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer



Für die Beilagen

- 400 g Kartoffeln
- 500 g frischer Spinat
- geriebene Muskatnuss
- ½ gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Solltet ihr tiefgefrorenes Kabeljaufilet haben, dann zuerst nach Packungsanweisung auftauen lassen. Das Filet dann am Stück unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, so dass er nicht zerfällt. Das Filet auf einem Küchenbrett in circa 4 cm breite, gerade Streifen schneiden und schon vor dem Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die Panierstraße für die Fischstäbchen vorbereiten. Dazu auf einem tiefen Teller die beiden Eier aufschlagen und verquirlen. Auf weiteren Tellern mit Mehl, Eiern und Paniermehl die nächsten Panierschritte vorbereiten. Die Fischstäbchen dann zuerst in Mehl, als nächstes in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden, so dass alles schön am Filet haften bleibt.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Fischstäbchen im Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Legt die Fischstäbchen nach dem Braten kurz auf einem Küchenpapier ab, damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Kurz vor dem Servieren den Saft einer halben Zitrone über die Fischstäbchen verteilen.



4. Als Beilage zu den selbstgemachten Lieblingsfischstäbchen passen Salzkartoffeln und Spinat. Dafür 500 g frischen Spinat gründlich spülen und abtropfen lassen. Dann nach und nach in eine Pfanne mit einer halben gewürfelten Zwiebel und einer Flocke Butter geben. Mit einer Prise Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz dünsten. Wenn der Spinat nach 1 bis 2 Minuten zusammengefallen ist, ist die Beilage fertig.