

Fischstäbchen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-köche/mario-kotaska-fischstäbchen-mit-kartoffel-gurken-salat-

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Fischstäbchen:

- 500 g Kabeljauloins/Loins=das Mittelstück des Rückenfilets
- 2 TL Senf
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 150 g Panko
- 1 Zitrone
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1-2 Zweige Estragon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung der Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Das Ei verquirlen und das Panko mit etwas kleingeschnittenem Estragon vermischen. Die Fischstücke nun in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in dem Panko wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin ausbacken. Die Fischstäbchen auf Küchenpapier entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

- 200 g gekochte, geschälte, festkochende Kartoffeln
- 1 Salatgurke
- 2 Rote Zwiebeln
- 4 EL grober Senf
- 50 ml heller Balsamico
- 150 ml heller Kalbsfond oder Geflügelfond
- 100 ml Rapsöl

Zubereitung des Salates:

Für die Vinaigrette die Roten Zwiebeln sehr fein würfeln und in Rapsöl farblos anschwitzen. Senf hinzugeben und mit Essig ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Auf die geschnittenen Kartoffelscheiben gießen und zugedeckt ziehen lassen.

Die Gurke schälen, entkernen und mit einem Hobel dünn aufschneiden. Salzen, ziehen lassen, anschließend ausdrücken und unter die Kartoffeln heben. Abschmecken.

Für die Joghurt-Remoulade:

- 100 g Joghurt 10%
- 2 kleine Cornichons, feinst gewürfelt
- 1 Schalotte, feinst gewürfelt
- 1 TL Kapern, gehackt 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL Estragon, gehackt
- 1 Ei, hart gekocht, gehackt
- 4 Zweige Frisee
- 2 Zitronen

Zubereitung der Remoulade:

Für die Joghurtremoulade alle gehackten und gewürfelten Zutaten mit dem Joghurt vermengen und mit Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Außerdem:

- 4 Röschen Feldsalat
- 1 Blatt Radicchio

Anrichten:

Den Kartoffelsalat mit etwas Salat anrichten, die Fischstäbchen draufsetzen und mit je einem Zitronenschnitt servieren. Die Joghurt-Remoulade dekorativ daneben setzen.

Rezept: Mario Kotaska

Quelle: Kerners Köche 6.1.2018