

**Fischstäbchen-Menü von Björn Freitag**

Der Vorkoster zeigt, wie man  
Fischstäbchen mit Remoulade und  
Kartoffelsalat selber zubereiten kann.

Zutaten für 1 Portion =

150 g Fischstäbchen (ca. 5 Stück), 250 g  
Kartoffelsalat, 40 g Remoulade.



Für mehrere Portionen die Zutaten entsprechend multiplizieren.

**Zutaten****Fischstäbchen**

- 100 g Kabeljau
- 3 EL Pankomehl (erhältlich im Asia Supermarkt)
- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Rapsöl
- Milch
- Salz

**Kartoffelsalat**

- 200 g Kartoffeln (2/3 festkochend, 1/3 mehligkochend)
- 200 ml Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Speck, mager
- 1 TL Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer (weiß)
- Kümmel

**Fettarme Remoulade**

- 2 EL Joghurt, fettarm
- 5 EL Rapsöl

- 1 TL Senf
- 1/2 Saure Gurke
- 1 Ei, gekocht
- Weißweinessig
- Dill
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

## **Zubereitung**

### **Fischstäbchen**

- Ei und einen Schuss Milch in eine weite Schüssel oder Teller geben. Mit einem Schneebesen umrühren und Salz dazugeben.
- Das Kabeljau-Filet portionieren (in Stäbchen schneiden). Nun leicht im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann durch die Eimasse ziehen und anschließend im Paniermehl wenden, bis der Fisch damit umhüllt ist.
- Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von beiden Seiten goldgelb anbraten.

### **Remoulade**

- Joghurt, Senf und Rapsöl in ein hohes Glas oder Schüssel geben. Einen Stabmixer vorsichtig auf den Boden des Glases setzen, dann einschalten und den Stabmixer langsam hochziehen.
- Dill und Gurke fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken.
- Als nächstes ein gekochtes Ei kleinhacken, dazugeben und verrühren. Die fertige Remoulade kaltstellen.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

## Kartoffelsalat

- Zuerst werden die ungeschälten Kartoffeln (2/3 festkochend und 1/3 mehlig kochend) mit Salz und Kümmel in kaltem Wasser aufgesetzt. Insgesamt werden sie dann knapp 40 Minuten gekocht.
- Währenddessen den Speck ohne Fett in einer Pfanne anbraten, bis er knusprig ist und schäumt. Den gebratenen Speck auf Küchenpapier ausbreiten. Das Papier saugt das überschüssige Fett auf.
- Eine Zwiebel fein würfeln, Wasser in einem Topf erhitzen und die feingehackten Zwiebeln mit Weißweinessig hinzufügen. Dann Salz und weißen Pfeffer ins Wasser geben und alles 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.
- Die fertig gekochten Kartoffeln abschütten und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, noch warm pellen. In ca. 5 mm breite Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Zwei Kellen Zwiebelsud und den Speck dazugeben. Bei Bedarf noch mehr Zwiebelsud hinzugeben, dabei immer kontrollieren, wie der Salat bindet.
- Jetzt nur noch Rapsöl dazu gießen und alles durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.