

Fisch-Stäbchen, Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

6 große, mehligk. Kartoffel	250 ml Milch	100 ml Sahne
200 g Butter	2 Zweige Rosmarin	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

300 g Rotbarschfilet	1 Limette, davon Saft	4 Eier
200 g Mehl	200 g Cornflakes	200 g Mandelblättchen
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat mit Zwiebeln:

1 Schlangengurke	1 rote Zwiebel	4 Zweige Dill
$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1 TL brauner Zucker	2 EL hellen Balsamico
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Nach dem Abgießen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abziehen und fein hacken. Zu Kartoffeln geben. Milch und Butter getrennt voneinander in einem Topf erwärmen. Kartoffeln mit warmer Milch und Butter zusammen vermengen bis ein samtiger Stampf entsteht. Mit Sahne abrunden bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Fischstäbchen:

Rotbarsch kalt abwaschen, trockentupfen und ggf. Gräten entfernen. In längliche Stäbchen schneiden. Cornflakes in einer Schüssel leicht zerstoßen und mit Mandelblättchen mischen. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl, verquirlten Eiern und Mandel-Cornflakes eine Panierstraße aufbauen und Fisch panieren. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Fischstäbchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat mit Zwiebeln:

Gurke heiß abwaschen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Sieb mit Salz und Pfeffer würzen und Saft etwa 10 Minuten ziehen/ablaufen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Senf dazugeben und alles mit Balsamico ablöschen. Ein wenig reduzieren lassen, dann abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit abgegossenen Gurken vermengen. Dill abbrausen, trockenwedeln und als Deko für Salat verwenden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Rosmarin garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Dankerl am 01. Juni 2023