

# Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat

**Für zwei Personen**

**Für die Fischstäbchen:**

200 g Kabeljaufilet	1 Ei	Speisestärke
Semmelbrösel	Pankobrösel	Öl, Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Schalotten	450 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für den Spinat:**

375 g Blattspinat	50 g Schalotten	1 kleine Knoblauchzehe
40 g Butter	75 ml Sahne	2 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Kartoffel	Öl
-------------	----

**Für die Fischstäbchen:**

Den Fisch in Würfel schneiden. Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischwürfel erst in Speisestärke, dann in Ei und anschließend in Semmel-Pankobrösel-Mischung wenden. In Öl von allen Seiten ausbacken.

**Für das Kartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln und Schalotten kurz anschwitzen. Mit dem Geflügelfond auffüllen, dann auf ein Drittel einkochen lassen. Im Anschluss pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelmasse sollte dickflüssig sein.

**Für den Spinat:**

Spinat sorgfältig putzen, dabei die harten Stiele entfernen. Spinat zwei bis dreimal waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen, dabei öfter umrühren. Sahne zugeben und weitere 1-2 Minuten kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gegebenenfalls Mehl unterrühren. Spinat pürieren und sofort servieren.

**Für die Garnitur:**

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Kartoffel schälen, mit einem Spiralschneider schneiden und in Öl frittieren.

Pia Schrader am 01. Juli 2024