

# Fischstäbchen, Schmand-Dip, Tofu-Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Fischstäbchen:

1 Kabeljaufilet, à 350 g	1 Ei	1 EL Butter
1 TL Meerrettich	2 EL geröstete Pistazien	6 EL Paniermehl
6 EL Panko	Mehl	Pflanzenöl
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für die Bratkartoffeln:

100 g Räuchertofu	5 vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
Butter	2 EL Sojasauce	Sonnenblumenöl
geräuch. Paprikapulver	edelsüße Paprikaflocken	Salz

### Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken	2 kleine Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 EL Schmand	2 EL Naturjoghurt, 3,5%	1 TL Agavendicksaft
4 EL Kräuteres sig	4 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

1 kleine Gewürzgurke	2 EL Gurkenwasser	6 Salzkapern
1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Schmand
2 EL Joghurt 10%	1 EL Mayonnaise	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Dill	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

### Für die Gurkenperlen:

Gurkenwasser, von oben	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Agar Agar
50 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz	

### Für die Fischstäbchen:

Das Ei mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Pistazien fein hacken. Gehackte Pistazien mit Paniermehl und Panko vermengen.

Anschließend eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und der Panko-Mischung bereitstellen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Die Streifen salzen, pfeffern und zunächst in Meerrettich wenden, dann in Mehl, in Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden. Öl zusammen mit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin knusprig braten.

### Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Wasser abgießen und kurz abkühlen lassen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl anbraten. Mit Rauchpaprika würzen und mit Sojasauce ablöschen. Zwiebel abziehen, würfeln und zum Räuchertofu geben. Ebenfalls kurz braten. Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und Beiseite stellen. Kartoffeln mit etwas Öl und Butter in die Pfanne geben und goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren Räuchertofu und Zwiebeln dazu geben und durchschwenken. Mit Salz würzen.

### Für den Gurkensalat:

Gurken schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, salzen und ziehen lassen. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Dill waschen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermengen. Gurkenwasser von den Gurkenscheiben abgießen und in einem Behälter auffangen. Gurken, Zwiebel und Dill mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Dip:**

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kapern und Gewürzgurke ebenfalls fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

**Für die Gurkenperlen:**

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Gurkenwasser und eine Prise Salz miteinander vermengen. Das Ganze mit Agar Agar in einem Topf aufkochen. Anschließend in eine Dosierflasche füllen- Öl in ein Gefäß geben. Nun kleine Gurken-Perlen mit Hilfe der Dosierflasche in das Öl tropfen lassen. Herausnehmen, abtropfen und für die Garnitur verwenden.

Maria Hertenberg am 04. November 2024