

# Lachs-Fischstäbchen mit Remoulade, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Fischstäbchen:

2 Lachsfilets, à 100 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb
3 cm Ingwer	1 Ei	50 ml Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Anis-Schnaps	1,5 EL Mehl	4 EL Panko
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Pflanzenöl	

### Für die Remoulade:

2 Sardellen	4 Cornichons	1 kleine Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Eier	2 EL Crème-fraîche
2 TL mittelscharfen Senf	2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Estragon
2 Zweige Dill	200 ml neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

### Für die glasierten Möhren:

200 g kl., bunte Möhren	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Butter
100 ml Gemüfefond	1 EL flüssiger Honig	2 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
----------------------------	------------------

**Für die Fischstäbchen:** Den Ingwer fein reiben. Aus Sojasauce, geriebenen Ingwer und Anis-Schnaps eine Marinade herstellen. Lachsfilets in der Marinade für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Lachsfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mehl, Speisestärke, Zitronen- und Orangenabrieb mischen. Das Ei verquirlen.

Den Lachs zuerst in der Mehl-Mischung, dann im Ei und abschließend in Panko wenden. So lange wie möglich kühl stellen.

Öl in der Fritteuse erhitzen. Die panierten Lachsfilets im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten). Innen sollten sie noch leicht glasig sein. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

**Für die Remoulade:** Ein Ei für 9 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln, kurz mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Sardellen ebenfalls fein schneiden.

Das zweite Ei in einem Messbecher mit einem Teelöffel Senf und Zitronensaft glattrühren. Das Öl unter ständigem Rühren mit dem Pürierstab hinzufügen. Zunächst nur tropfenweise, bis die Mischung emulgiert und dicklich wird, dann kann das Öl in einem dünnen Strahl hinzugegeben werden. Sobald die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas mehr Zitronensaft abschmecken.

Die selbstgemachte Mayonnaise in eine Schüssel geben. Den restlichen Senf, die Cornichons, das hartgekochte Ei, die frisch gehackten Kräuter, die Schalotte und Sardellen unter die Mayonnaise heben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und optional etwas Crème fraîche abschmecken. Bis zum Servieren kühlstellen.

**Für den Kartoffelstampf:** Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter in

kleinen Stücken nach und nach unter den Kartoffelstampf rühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Milch langsam dazugeben und gut vermengen, bis der Stampf die gewünschte cremige Konsistenz hat. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

**Für die glasierten Möhren:** Möhren schälen und falls sie zu groß sind der Länge nach halbieren. Bei Bundmöhren das Grün bis auf etwa 2 cm kürzen.

Möhren in einer Pfanne mit Gemüsefond zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren fast gar sind, aber noch etwas Biss haben. Der Fond sollte größtenteils verdampfen. Sobald der Fond fast verdampft ist, die Butter, Honig und Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Die Möhren vorsichtig in der Pfanne schwenken, bis sie gleichmäßig mit der Glasur überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Kräuter abrausen, trockenwedeln und für die Garnitur grob zupfen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Klimczok am 02. Dezember 2024