

Fischstäbchen vom Kabeljau mit Remoulade

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

250 g Kabeljaufilet	3 Eier	1 EL Butter
100 ml Pflanzenöl	100 g Panko	Mehl, Salz

Für die Remoulade:

2 EL Sardellen	1 EL Kapern	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 Eier	1 EL Sauerrahm
2 TL Senf	150 ml Olivenöl	1 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Zwiebel	80 ml Sahne
2 TL Honig	2 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

Den Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz würzen. 10 Minuten stehen lassen. Eine Panierstraße aus Ei, Mehl und Panko bereitstellen.

Fischstäbchen zuerst in Mehl, dann in einem verquirlten Ei und 2 Eiweiß und zuletzt in Panko wenden. Fisch in heißem Öl und Butter 2-3 Minuten ausbacken. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Remoulade:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen und dann abkühlen lassen. Petersilie hacken. Eier trennen und nur das Eigelb verwenden. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen. Das Öl nach und nach hinzugeben. Die angebratene Zwiebel und den Knoblauch am Ende unterrühren.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und je nach Größe 18-20 Minuten gar kochen.

Petersilie klein hacken. Wasser abgießen, Butter und Petersilie hinzufügen und mit Salz würzen. Warm halten.

Für den Gurkensalat:

Gurken hobeln, salzen und 10 Minuten entwässern. Überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill und Schnittlauch fein hacken. Beides zusammen mit den anderen Zutaten vermengen und zu den Gurken geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lara Maria Klewin am 20. Oktober 2025