

Fischstäbchen mit Beurre-blanc, Spinatgemüse

Für zwei Personen

Fischstäbchen:

300 g Kabeljaufilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	2 Eier
40 g Butterschmalz	20 ml Rapsöl	60 g Mehl
100 g Panko	1 Zweig Dill	Salzflocken
weißer Pfeffer		

Zitronengras-Beurr-blanc:

1 Schalotte	1 kl. Stg Zitronengras	100 g kalte Butter
100 ml trock. Weißwein	50 ml Fischfond	2 EL Yuzu-Saft
Salz	weißer Pfeffer	

Spinat:

150 g Babyspinat	1 kleine Schalotte	20 g Butter
Wermut	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Kartoffelpüree:

150 g mehlig. Kartoffeln	80 g kalte Butter	25 ml Vollmilch
10 g Crème fraîche	Muskatnuss	Salz

Fischstäbchen:

Das Kabeljaufilet in gleichmäßige rechteckige Stücke schneiden. Eier trennen, Eiweiß auffangen, Eigelb anderweitig verwenden. Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür den Dill fein hacken und zusammen mit Zitronenabrieb mit dem Panko vermengen. Fischstücke zunächst in Mehl wenden, anschließend durch leicht aufgeschlagenes Eiweiß ziehen und abschließend in Panko wenden.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In einer Mischung aus Butterschmalz und etwas Rapsöl die panierten Fischstücke bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbraten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Zitronengras-Beurre-blanc:

Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in Weißwein aufkochen. Den Wein auf etwa ein Drittel einkochen lassen, anschließend den Fischfond hinzufügen und ebenfalls etwas reduzieren.

Zitronengras entfernen und nun die kalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt die Sauce. Mit Yuzu-Saft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat:

Spinat gründlich waschen. In kochendem Wasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Anschließend gut ausdrücken.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Spinat hinzufügen, kurz mitschwitzen und mit einem Schuss Wermut ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Kartoffelpüree:

Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in

Salzwasser gar kochen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. 40 g der Butter zu einer Nussbutter in einem Topf schmelzen.

Die heiße Milch vorsichtig unterrühren, dann Crème fraîche und 40 g der Butter einarbeiten, bis ein cremiges, seidiges Püree entsteht. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss mit etwas Nussbutter beträufeln.

Nico Roszykiewicz am 01. Dezember 2025