

# Fisch, Erbsen-Püree, Kartoffel-Knusper, Mayonnaise

Für zwei Personen

## Fischstäbchen:

2 Seelachsfilet	2 Eier	50 g Parmesan
30 g Butter	Sonnenblumenöl	20 g geröst. Sesam
100 g Panko	30 g Mehl	Salz, Pfeffer

## Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen	1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb, Saft
50 g Butter	100 g Sahne	Currypulver
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

## Kartoffelknusper:

1 Kartoffel	Öl, Salz
-------------	----------

## Mayonnaise:

1 Ei	1 TL m.-scharfer Senf	30 ml Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

## Salat:

50 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel	1 TL m.-scharfer Senf
20 g Sonnenblumenöl	10 g Himbeeressig	1 TL Honig
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

## Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse	1 Zitrone, Scheibe
---------------------	--------------------

**Fischstäbchen:** Den Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke portionieren.

Parmesan reiben. Parmesan mit Panko und Sesam mischen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung eine Panierstraße vorbereiten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Mehl, Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung panieren.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen etwa 2 Minuten von jeder Seite darin ausbacken und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Erbsenpüree:** Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter kurz andünsten. Erbsen dazu geben, mit Wasser auffüllen und weichkochen.

Dann abgießen und pürieren.

Mit Butter, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

**Kartoffelknusper:** Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Form schneiden. Kurz in kaltes Wasser geben und trocken tupfen. In heißem Öl bei 170 Grad frittieren, salzen.

**Mayonnaise:** Ei 6 Minuten im Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen. Kräuter grob schneiden.

Alle Zutaten zusammen in ein Gefäß geben und mixen bis eine Emulsion entstanden ist.

**Salat:** Salat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Alle Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und den Salat damit marinieren.

**Garnitur:** Gericht mit Erbsenkresse und Zitronenscheibe garnieren.

Katharina Anglewitz am 19. Januar 2026