

Selbstgemachte Fischstäbchen mit cremigem Gurkensalat

Wir alle kennen Fischstäbchen. Leider kommen sie bei den Meisten gefroren aus der Verpackung direkt in die Pfanne. Dabei ist das gar nicht nötig, denn Du kannst Dir ganz schnell Deine eigenen frischen Fischstäbchen zaubern, die sogar noch leckerer sind. Wie das Ganze funktioniert, was Du brauchst und eine passende Beilage findest du in diesem Rezept.

Wir fangen mit dem Gurkensalat an ...

Das brauchst Du für 2-3 Portionen von dem cremigen Gurkensalat:

2 EL Öl

2 EL Essig

1 Gurke

1 EL Saure Sahne

Zitronenabrieb von 1/2 Zitrone (bio oder unbehandelt)

Salz

Frische Kräuter

So machst Du Dir schnell Deinen eigenen Gurkensalat:

Zuerst musst Du die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Dann die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die abgeriebene Schale gibst Du jetzt mit feingehackten Kräutern zu den Gurken. Zum Schluss nur noch

einen Esslöffel saure Sahne, Essig, Öl und Salz hinzugeben und ordentlich verrühren.

Achtung! Die restliche Zitrone brauchst Du gleich noch.

Weiter geht's mit den Fischstäbchen ...

Das brauchst Du für 2-3 Portionen von den knusprigen Fischstäbchen:

250 g Seelachs

75 g Paniermehl oder Brösel aus alten Brötchen oder Toastbrot

50 g Mehl

2 Eier

Salz

So werden die Fischstäbchen richtig lecker:

Zuerst musst Du den tiefgefrorenen Fisch in der Packung auf einem Teller im Kühlschrank auftauen lassen. Den (aufgetauten) Fisch dann aus der Packung nehmen, und los geht's.

Jetzt wird der Fisch in einer Panierstraße paniert. Dazu brauchst Du Mehl, Paniermehl und Eier in einzelnen Schalen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen.

Nun schneide den Fisch in ca. 8 Stäbchen, beträufele die Stäbchen mit dem Zitronensaft von der abgeriebenen Zitrone und salze sie etwas.

Weiter geht's mit dem Panieren. Dazu musst Du die Fischstäbchen erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Lege nun die panierten Stücke auf einen Teller und brate sie anschließend in einer großen Pfanne in

etwas Öl. Einmal wenden und von beiden Seiten goldbraun braten. Hier noch ein Tipp: Wenn Du mit dem Braten fertig bist, kannst Du die Fischstäbchen auf ein Stück Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett zu entfernen.

Jetzt nur noch beides zusammen anrichten und guten Appetit!