
Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und Kräutercreme sowie Minze-Eistee mit Himbeer-Eiswürfeln

Zutaten für 4 Personen:

Fischstäbchen

- 360 g frisches Zander Filet (je nach Hunger auch mehr oder weniger)
- 3 Freiland Eier
- 100 g glattes Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- evtl. Salz
- Öl (z.B. Maiskeimöl)

Kräutercreme

- 20 g frischer Estragon
- 20 g frischer Kerbel
- 20 g Basilikum
- 20 g Petersilie
- 1-2 EL Essig
- Salz
- etwas Sauerrahm

Kartoffelsalat

- 350 g kleine festkochende Kartoffeln (sonst zerfallen sie)
- 100 ml Gemüsesuppe
- weißer Balsamicoessig
- Estragonsenf
- 250 g Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 30 g Schnittlauch
- 1 Zwiebel

Eistee

- Wasser
- frische Minze
- 2 Biolimetten
- Honig
- frische Himbeeren

TIPP: Fisch sollte nie nach Fisch riechen. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass der Fisch nicht frisch ist.

Fischstäbchen

1. Fischfilets waschen und in dicke Streifen schneiden. Fisch salzen.
2. Die Eier aufschlagen und Eiklar mit Eigelb verquirlen. Auf Tellern Mehl und Brösel vorbereiten.
3. Die Fischstreifen wendest du im Mehl. Dann badest du sie mit der Gabel im verquirlten Ei. Anschließend gibst du die Streifen in die Brösel und bedeckst den Fisch vollständig damit.
4. Reichlich Öl in einem Topf erhitzen und die Fischstäbchen darin rasch herausbacken. Der Fisch muss dabei im Öl schwimmen.



ACHTUNG! Leg die Fischstreifen ganz langsam und vorsichtig ins heiße Ö, damit es dich nicht anspritzt – das tut weh! Lass dir von einem Erwachsenen dabei helfen.

Übrigens: durch schnelles und heißes Herausbacken saugt sich der Fisch nicht so stark mit Fett an und wird besonders knusprig.

5. Wenn die Fischstäbchen schön braun sind, fischst du sie mit einem Pfannenwender heraus. Fertige Fischstäbchen auf Küchenpapier legen und das überschüssige Fett abtupfen.

TIPP: Verwende nie eine Gabel zum Herausholen des Gebackenen, sonst machst du ein Loch in die Panade und der Fisch saugt sich mit Fett voll. Das schmeckt nicht gut.

6. Mit Kartoffelsalat und grüner Kräutercreme hübsch anrichten.

TIPP: Leere das abgekühlte Fett in einen Behälter. Ist dieser voll, sollte das alte Fett beim Mistplatz entsorgt werden.

Kartoffelsalat

1. Wasser in einem Topf aufstellen und zum Kochen bringen.
2. Kartoffeln ungeschält in das kochende Wasser geben.
3. Wenn die Kartoffeln fertig sind, nimmst du sie aus dem Topf. Lass sie auskühlen und entferne dann vorsichtig die Schale. Die geschälten und abgekühlten Kartoffeln schneidest du in ca. 1 cm dicke Scheiben.

Bissfeste Kartoffeln erkennt man daran, dass sie beim Herausfischen aus dem Wasser am Messer hängenbleiben und nicht herunterfallen.

4. Erhitze etwas Gemüsebrühe in einem Topf und gib die Kartoffelscheiben dazu. Nimm den Topf dann an beiden Griffen und schwenke ihn so lange hin und her, bis die Brühe zu einer cremigen Sauce wird. Sie entsteht aus der Stärke, die so aus den Kartoffeln herausgekocht wird. Mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Senf abschmecken.
5. Sobald die Gemüsebrühe durch die Kartoffelstärke cremig geworden ist, gibst du Zwiebelwürfel und ca. 3 bis 4 Esslöffel Sauerrahm hinzu und rührst den Kartoffelsalat gut um.
6. Streu etwas klein gehackten Schnittlauch darüber und fertig ist dein köstlicher Kartoffelsalat.

Kräutercreme

Frische Kräuter klein schneiden, Essig hinzufügen. Mit Sauerrahm fein mit einem Pürierstab pürieren und eine Prise Salz dazugeben.

TIPP: Gib beim Pürieren einen Eiswürfel zur Creme. Das kühlt beim Mixvorgang. So behält die Sauce ihre schöne grüne Farbe.

Eistee

1. Zuerst gibst du frische Himbeeren gemeinsam mit Wasser in eine Eiswürfelform und stellst sie zum Gefrieren ins Tiefkühlfach.
2. Bring Wasser zum Kochen. Nimm es dann von der Herdplatte und gib frische Minze samt Stängeln hinzu. Lass den Tee ziehen.
3. In den abgekühlten Eistee kommen jetzt geriebene Limettenschalen und der ausgepresste Saft der Limetten.



TIPP: Verwende am besten Biolimetten! Wasch sie und reib die Schale ab, bis man das Weiße sieht. Gib nur das Grüne in deinen Eistee, denn das Weiße der Limette ist bitter.

4. Mit zwei bis drei Esslöffeln Honig versüßen und die gefrorenen Himbeer-Eiswürfel dazugeben. Fertig ist der selbst gemachte Eistee.