

Fischstäbchen mit Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen :

600 g Fischfilet (Seelachs oder Schellfisch)

1 Zitrone

Mehl

Semmelbrösel

2 Eier Größe M

Mehl

2 EL Bratöl

Für den Kartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln

(Nicola oder Sieglinde)

(weiter : Linda, Princess, Annabell)

1 kleine Zwiebel,

1 EL Sonnenblumenöl,

ca. 1/2 Teelöffel Salz,

gemahlene weißen Pfeffer,

2 EL Rotweinessig,

125ml Wasser,

2 Maggi Brühwürfel

Zubereitung:

Da der Kartoffelsalat gut durchziehen soll, beginnen wir mit dem Kartoffelsalat und kochen die Kartoffeln etwa 30 Minuten. In der Zwischenzeit wird die Zwiebel ganz fein gehackt, in eine Schüssel gegeben und mit Salz bestreut. Sind die Kartoffeln gegart, gießen wir sie ab. Während wir darauf warten, dass man sie zum Schälen anfassen kann, kochen wir die Brühwürfel im Wasser auf und lassen sie auflösen.

Die Kartoffeln werden möglichst heiß geschält und gleich in die Schüssel mit den Zwiebeln geschnibbelt. Zwischendurch vermengen und schon etwas von der Brühe darüber gießen. Sind alle Kartoffeln in der Schüssel, nochmal gut durchmengen, 2 EL Rotweinessig und 1 EL Sonnenblumenöl (oder Weizenkeimöl) darüber geben und gut durchmengen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, auf Gräten kontrollieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Kurz vor dem Braten trocken tupfen, salzen und pfeffern. Drei Teller mit Mehl, verrührtem Ei und den Semmelbröseln vorbereiten. In einer großen Pfanne ein EL Bratöl erhitzen. Die Fischfilet Stücke nacheinander zuerst in Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen, in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten langsam braten. Die Fischstäbchen sollten beim Braten einen ausreichenden Abstand von einander haben.

Die Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und grünem (bunten) Salat servieren.

Gutes Gelingen wünschen die Aalener Kochbären.

