

## Auf die Faust - Knusprige Fischstäbchen

VORBEREITEN

60  
Min.

RUHEN

60  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

2 Seelachs Filets  
150 g Mehl  
2 Eier  
200 g Panko  
2 Süßkartoffeln  
100 ml Rapsöl  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Zitrone  
1/4 Bund Koriander (optional)  
3 Esslöffel Speisestärke  
100 ml Sprudelwasser  
2 Teelöffel Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Erdnussöl zum Frittieren  
Pürierstab  
Gefrierbeutel

Fischstäbchen sind einfach der Oberhammer. Schon als Kind habe ich mir fast täglich Fischstäbchen mit Kartoffelpü gewünscht. Beides wurde dann fachmännisch in einen See voller Ketchup getunkt. Wie sich das halt gehört. Heutzutage liebe ich dieses Gericht immernoch

wie am ersten Tag. Doch habe ich über die Jahre die Komponenten etwas gepusht.

Selbstgemacht ist eben immer noch am besten. Der Seelachs wird kross und knusprig in Panko ausgebacken. Da hat das Fertigprodukt mit dem netten Kapitän auf der Packung leider keine kulinarische Chance mehr. Kartoffelpü geht auch immer. Doch Süßkartoffel-Pommes passen mindestens genauso gut zum Knusperfisch. Ach ja, und Ketchup ist raus. Stattdessen hat eine frische Zitronen-Aioli den Platz eingenommen. Dazu noch frische Zitronen, etwas Salz, eine nordische Buddel Pils und du hast Kindheitsträume 2.0 auf deinem Teller. Ahoi!

- 1 -

Süßkartoffeln waschen und in fingerdicke Stifte schneiden. Stärke, Paprikapulver und Sprudelwasser verrühren und zusammen mit den Kartoffelstäbchen in einen großen Gefrierbeutel geben. Beutel gründlich durchkneten, um Gewürzpaste gleichmäßig auf Süßkartoffel-Pommes zu verteilen.

- 2 -

Pommes aus dem Beutel nehmen und auf dem umgedrehten Backofenrost ca. 1 Stunde trocknen lassen.

- 3 -

Schale der Zitrone abreiben. Knoblauch schälen und zusammen mit etwas Zitronensaft und Rapsöl in eine hohe Schüssel oder einen Messbecher geben. 20 Sekunden warten, bis sich das Öl abgesetzt hat. Den Stabmixer auf den Gefäßboden drücken und anfangen zu mixen. Sobald eine Emulsion entsteht den Mixer ganz langsam hochziehen, bis eine feste Aioli entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und gehacktem Koriander (optional) abschmecken.

## Auf die Faust - Knusprige Fischstäbchen

- 4 -

Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Pankos separat ebenfalls in Schüsseln geben.

- 5 -

Öl zum Frittieren in einen hohen Topf geben und auf 175 °C aufheizen.

- 6 -

Fischfilets in 12 cm große Stücke schneiden und in Mehl wenden. Gut abklopfen und in Eimasse, dann Panko geben.

- 7 -

Süßkartoffeln im heißen Fett 6-8 Minuten knusprig frittieren, abschöpfen und in einer Schüssel mit Salz bestreuen.

- 8 -

Panierte Fischstäbchen ins heiße Fett geben und 3-5 Minuten knusprig ausbacken. Zusammen mit Süßkartoffel-Pommes und Aioli servieren.