

Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Sticks

Für die Sticks

250 g frisches Lachsfilet
3 Esslöffel gemahlene Mandeln
50 g ganze Mandeln
2 Teelöffel Paprika edelsüß
1 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Ras el Hanout
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zum Dippen

Honig-Senf-Sauce

Besonderes Zubehör

Food Processor

Fischstäbchen - das sind echte Kindheitserinnerungen. Knusprig und goldbraun landeten sie damals direkt aus der Pfanne erst auf dem Teller, dann auf meiner Gabel und ohne Umwege im Mund. Das waren noch Zeiten. Aber abends ein Fertigprodukt in die Pfanne hauen? Heute nicht mehr so mein Ding. Außerdem steht mir der Sinn gerade - wie so oft - auch mehr nach Lachs als nach weißem Fisch ...

Aber warum sollte man den eigentlich nicht auch mal panieren? Da mir dafür keine logische Begründung einfällt und ich in der Küche gerne einfach mal etwas ausprobieren, habe ich meinen Lachs einfach froh drauflos paniert und im Ofen gebacken. Aber nicht einfach mit langweiligen Semmelbröseln, sondern mit nussigen Mandeln für den Extra-Crunch. Noch ein paar Gewürze dazu und fertig sind schnelle Lachs-Sticks zum Feierabend. Dazu noch eine fix angerührte Honig-Senf-Sauce zum Dippen. Herrlich!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Fisch-Sticks Lachsfilet unter Wasser abwaschen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer von der Haut nehmen und längs in 6 gleichgroße Stücke schneiden. Olivenöl darüber geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Für die Kruste die ganzen Mandeln mit einem Food Processor zu kleinen Mandelbröseln zerkleinern. Mit gemahlene Mandeln, Paprika, Kurkuma und Ras el Hanout vermengen.

- 4 -

Lachsstücke einzeln in den Mandeln wenden, sodass sie von allen Seiten am Fisch haften. Panierte Sticks auf das Backblech geben und im heißen Ofen 15 Minuten backen.

- 5 -

Honig-Senf-Sauce anrühren und als Dip zu den Lachs-

Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Sticks servieren.