



Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Buttererbsen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

pro Portion: 2303 kJ, 551 kcal, 52,6 g Kohlenhydrate, 41,9 g Eiweiß, 17 g Fett, 178 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Buttererbsen sind für viele die absolute Kindheits Erinnerung. Hier erfahrt ihr, wie ihr euer Lieblingsessen aus Kindertagen selbst zubereitet.

Step 1:

Für das Kartoffelpüree schälst du die Kartoffeln und schneidest sie in grobe Stücke. In einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Step 2:

Für die Fischstäbchen musst du zuerst den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in fischstäbchengroße Streifen schneiden. Paniermehl und Mehl in zwei Schalen geben und die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke nacheinander erst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl wenden.

Step 3:

Nun widmen wir uns wieder dem Kartoffelstampf: Die Milch erhitzen. Die warme Milch über die Kartoffeln gießen, einen Esslöffel Butter und eine Prise Muskatnuss dazugeben und mit einem Stampfer zu Kartoffelpüree mixen.

Step 4:

Für die Erbsen schmilzt du die restliche Butter in einem kleinen Topf. Die Erbsen und das Wasser dazu geben und fünf Minuten köcheln lassen. Dann salzen und pfeffern und bis zum Servieren warm stellen.

Step 5:

Währenddessen kannst du das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von beiden Seiten je drei Minuten knusprig braten. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Fischstäbchen nach dem Braten auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zusammen mit dem Kartoffelstampf, Erbsen und einem Zitronenschnitt servieren.

Zutaten

Menge

800 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
	Salz
600 g	Seelachsfilet
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Paniermehl
7 EL	Mehl
4 EL	Eier
2	Milch
150 ml	Butter
2 EL	Muskatnuss
1 Prise	TK-Erbsen
200 g	Wasser
2 EL	Sonnenblumenöl
5 EL	Zitrone
1	