



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

FISCHSTÄBCHEN klassisch mit Kartoffelpüree und Kopfsalat in Sahne

Zutaten für 4 Personen:

6-8 Fischstäbchen pro Person (ca. 30g pro Stück)
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

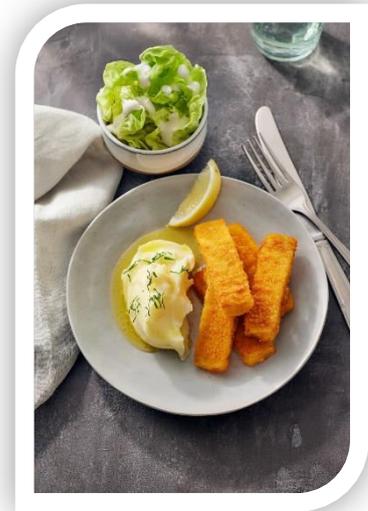
150 g Butter

Kartoffelpüree:

1 kg Kartoffeln mehligkochend
80 g Butter
120 g Milch
10 g Muskat
18 g Salz

Salat:

250 g Kopfsalatherzen
250 g Sahne
5 g Zitronenabrieb
7,5 g Salz



Zubereitung:

1. Fischstäbchen in einer Pfanne in Öl goldgelb ausbacken. Zum Abtropfen auf eine Unterlage mit Küchenpapier legen und im Ofen warm stellen.
2. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln mixen oder zerstoßen.
3. Butter in der Milch mit Salz und Muskat auflösen und unter das Püree heben bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss nochmal nach Belieben abschmecken.
4. Kopfsalat waschen und zupfen. Sahne mit Zitronenabrieb und ein wenig Saft einrühren und mit Salz abschmecken. Dressing über den Salat gießen oder damit vermengen.
5. Butter in einem Stieltopf erhitzen bis eine gold-braune Farbgebung beginnt. Butter durch ein Sieb gießen und am Gericht servieren.

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

6. Die Fischstäbchen auf einer Seite des Tellers verteilen. Das Kartoffelpüree mit einem großen Löffel neben den Fischstäbchen anrichten und mit fein gehackter Blatt Petersilie garnieren. Nussbutter erhitzen und um das Püree drapieren. Eine Zitronenspalte an den Teller arrangieren zum gewünschten Säuern der Fischstäbchen.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte:

Energie: 1270 kcal/ 5330 kJ

Eiweiß: 35 g

Fett: 91 g

Kohlenhydrate: 78 g