

„Fischstäbchen Variante 1“

etwa 15 mittlere Teigblätter ca. 20 cm für Frühlingsrollen
350 g Fischfilet z.B. Seelachs
150 g küchenfertige Garnelen (roh, geschält, ohne Darm)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
Chilischote
feiner Abrieb und Saft von einer ½ Zitrone
Handvoll Kräuter z.B. Schnittlauch o.ä.
Salz, Pfeffer, brauner Zucker
Als Klebemittel – 1 Ei mit 1 El Speisestärke verrührt
Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Fischfilet und Garnelen fein würfeln, in eine Schüssel geben und kalt stellen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln.
3. Die Fischmasse mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft mischen.
Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker würzen.
Feingeschnittene Kräuter zum Schluss zugeben.
4. Teigblatt auslegen, die Ränder mit Ei/Stärke bestreichen und etwas Füllung als dünne Bahn am unteren Rand verteilen.
5. Die rechte und linke Seite über die Füllung schlagen und die eingeklappten Ränder nochmal mit Ei bestreichen.
Teigblätter streng aufrollen.
Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren bis die Masse aufgebraucht ist.
6. In der Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Da der Teig sehr leicht austrocknet, immer mit einem feuchten Tuch abdecken.

„Fischstäbchen Variante 2“

Zutaten für ca. 4 Portionen:

600 g Fischfilet z.B. Forelle, Saibling o.ä.

Weißbrot (Ciabatta) – 1-2 Tage alt und in Klarsichtfolie eingepackt

Salz, Pfeffer, Senf, Kräuter z.B. Petersilie, Zitronenmelisse, Schnittlauch ...

neutrales Öl

Zubereitung:

1. Ciabatta (oder ein anderes Brot) der Länge nach hauchdünn aufschneiden.
Möglichst mit der Aufschnittmaschine oder einem Sägemesser.
2. Fischfilets portionieren und so zuschneiden, dass sie etwas kleiner sind als die Brotscheiben.
3. Filets von beiden Seiten würzen.
Mit wenig Senf bestreichen und mit fein geschnittenen Kräutern bestreuen.
4. Fischfilets wie ein Sandwich in jeweils zwei Brotscheiben legen, etwas andrücken.
5. In einer entsprechend großen Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt etwa 5-8 Minuten kross braten.
6. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu siehe Kalte Saucen und Dips

Kartoffelsalat, Butterkartoffeln, Spinat, Blattsalat