

## Fischstäbchen auf cremigem Kartoffelpüree mit süßer Senfsauce

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Sauce:

100 g Senf  
30 ml Honig  
15 ml Apfelessig, ersatzweise Weißwein- oder heller Balsamessig  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

60 ml Rapsöl, kaltgepresst

#### Püree

700 g Kartoffeln, mehlig kochend  
Salz  
250-300 g Schmand, ersatzweise Saure Sahne oder Crème fraîche

Muskatnuss, frisch gerieben

#### Fischstäbchen

2 Eier (L)  
30 g Mehl  
ca. 120 g Pankomehl, ersatzweise Semmelbrösel  
600 g weißes Fischfilet, z. B. Seelachs oder Zander  
Salz  
100 ml Rapsöl  
1 Zitrone



Und so geht's:

**Sauce:** Senf mit Honig, Essig, etwas Salz sowie Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Anschließend erst tropfenweise, dann Rapsöl in einem sehr dünnen Strahl Rapsöl unterrühren. Nochmals mit Honig, Essig, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**Püree:** Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. weichkochen, dann abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Schmand in einem Topf kurz aufkochen und zügig in die Kartoffelmasse rühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

**Fischstäbchen:** Eier verschlagen. Mehl und

Panko jeweils auf einen Teller geben. Fischfilet kalt abbrausen, trocknen, dann in Stäbchen schneiden und salzen. Stäbchen erst in Mehl wenden, gut abklopfen, dann durch die Eimasse ziehen, gut abstreifen und zuletzt rundherum im Pankomehl wälzen. Fischstäbchen in einer großen Pfanne in Rapsöl 1 bis 2 Min. pro Seite braten, dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fischstäbchen zusammen mit dem Püree und der Senfsauce servieren und nach Wunsch mit einem Stück Zitrone garnieren.



ufop

Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

INFORMATION  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.