

Selbstgemachte Fischstäbchen auf Gurkensalat mit einem Saure-Sahne-Dressing



Sie benötigen für 2-3 Personen:

1 Salatgurke, gerne Bio	waschen, in Scheiben schneiden oder hobeln. Gurkenscheiben in ein Sieb geben und salzen, Gurkenscheiben gut vermengen und 10- 15 min durchziehen lassen.
200 g saure Sahne	mit einer Prise
Meersalz	und
Pfeffer aus der Mühle	sowie
2 EL weißen Balsamico Essig	verrühren und abschmecken. Evtl. mit etwas Zucker abschmecken
1 Bund Dill	waschen, trockentupfen, von Stielen befreien und hacken und unter die saure Sahne heben. Für die Panierstraße
Paniermehl	in eine flache Schale geben.
1 -2 Eier	Eier in einer flachen Schale verquirlen
ca. 4 -5 gehäufte EL. Mehl	ebenfalls in eine flache Schale füllen
300 g Seelachsfilet	auf Gräten untersuchen und ggf. entfernen. Das Filet nun in fischstäbchengroße Streifen schneiden und mit
Meersalz	sowie
Pfeffer aus der Mühle	würzen. Anschließend im Mehl wenden, kurz schütteln, nun durchs Ei ziehen und zum Schluss von allen Seiten im Paniermehl wenden. In einer Pfanne
2 -3 EL Butterschmalz	erhitzen. Die Fischstäbchen ca. 3 Minuten pro Seite knusprig ausbacken. Anschließend die Fischstäbchen mit dem Gurkensalat anrichten und mit einer frischen
Zitronenscheibe	garnieren und sofort servieren.

Als Alternative können Sie die Fischstäbchen auch in einer selbstgemachten Kräuterpanade wenden.

Für die Kräuterpanade benötigen Sie einen Mix aus verschiedenen Kräutern wie z.B. Petersilie, Dill, Oregano und/oder Koriandergrün. Oder Sie nutzen hier ein paar Wildkräuter wie z.B. Giersch, Knoblauchrauke, Gänseblümchen etc.. Hier ist viel Platz um Ihre ganz persönlichen Vorlieben mit einfließen zu lassen.

Wichtig: Die Kräuter werden nach dem waschen wieder vorsichtig trocken getupft und anschließend sehr fein gehackt (wenn vorhanden mit dem Blitzhacker zerkleinert) und mit der gleichen Menge Paniermehl sehr gut miteinander vermengt. Schon ist Ihre persönliche Kräuterpanade fertig. Diese Paniermehl- Kräutermischung nutzen Sie nun einfach anstelle des Paniermehls.