

Fischstäbchen mit Spinat



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten:

500 g Blattspinat
3 EL Butterschmalz
2 Eier
2 EL Herbaria Fisch Ahoi
1 Knoblauchzehe(n)
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
50 g Semmelbrösel
400 g Zanderfilet
1 Zitrone(n)



Silit Schneidebrett
in anthrazit/grau



AMT Kochtopf aus
Aluguss



Le Creuset
Pfannenwender



Westmark
Knoblauchpresse
Biopress



AMT Glasdeckel
Standard rund



AMT Fischpfanne
aus Aluguss für
Induktion



Dick Filetmesser
ProDynamic,
flexibel



Herbaria Fisch
Ahoi, Fischgewürz



Küchenprofi Panier-
Set 3-teilig

1

400 g Fischfilets (z.B. Zander) ohne Haut und Gräten trocken tupfen und in daumengroße Stücke schneiden.

2

Panierstraße vorbereiten: 50 g Semmelbrösel mit 2 EL Herbaria Fisch Ahoi mischen. 2 Eier verquirlen. Und 2 EL Mehl auf einem Teller bereitstellen.

3

Die Fischfilets zuerst in etwas Mehl und dann im Ei wenden, mit den Fisch Ahoi-Bröseln panieren und in 3 EL Butterschmalz in der Pfanne ausbacken.

4

500 g Blattspinat waschen und mit einer gequetschten Knoblauchzehe in 2 EL Olivenöl scharf anbraten.

5

Den Spinat leicht salzen und dann mit Deckel fertig dünsten bis der Spinat schön zusammen gefallen ist.

6

Die Fischstäbchen zusammen mit dem Spinat und Zitronenschnitzen servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln oder ein Kartoffelpüree.

Kartoffelpüree: 1 kg Kartoffeln (mehlig kochend) für das Püree schälen, grob würfeln und in ausreichend Salzwasser circa 25 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, Milch (200 ml) und Butter (2 EL) zu den Kartoffeln geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen. Alles mit Muskat und Salz nach Belieben abschmecken.