

## 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.