



# FISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND KOPFSALAT-PESTO



Johannes B. Kerner war mein Gast in meinem neuen Format „Küche Frei!“. Hier darf mein Gast ein Rezept mitbringen und meine Küche übernehmen. Wir haben gemeinsam leckere Fischstäbchen zubereitet, dazu gab es Kartoffelstampf und ein super leckeres Kopfsalatpesto. Die Fischstäbchen haben wir nicht klassisch in einer Panade gebacken, sondern zwischen zwei Scheiben Graubrot. Eine schnelle und einfache Variante und gleichzeitig eine super Resteverwertung für Brot.



Zubereitungszeit

**60 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

## OFEN VORHEIZEN

Heize den Dampfbackofen auf 100 °C vor.

## KARTOFFELN GAREN

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in grobe Würfel. Gib sie auf ein mit Dauerbackfolie belegtes Lochblech und gare sie im vorgeheizten Dampfbackofen bei 100 °C für etwa 20 Minuten. Bereite in der Zwischenzeit das Pesto zu und bereite die Fischstäbchen vor.



Du kannst die Kartoffeln auch in Salzwasser kochen, bis sie gar sind.

## KOPFSALAT-PESTO

Püriere den Salat mit dem Olivenöl. Reibe den Parmesan, gib ihn mit dem Knoblauch und den Pinienkernen dazu und püriere die Masse fein. Schmecke das Pesto mit Salz und Pfeffer ab. Stelle das Pesto bis zum Servieren kalt.

## FISCHSTÄBCHEN VORBEREITEN

Schneide das Brot in dünne Scheiben und bestreiche sie mit Senf. Achte darauf, dass immer zwei Scheiben aufeinanderpassen. Tupfe den Zander ab, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, lege ihn auf die Hälfte der Brotscheiben und schneide ihn nach Bedarf auf die Brotscheiben zu. Würze den Fisch nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Lege jeweils die zweite Scheibe darauf und schneide alles in 2-3 cm Streifen.

## KARTOFFELSTAMPF

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne, reibe den Knoblauch dazu und brate ihn an. Zerstampfe die Kartoffeln mit einem Whacker und gib die übrigen Zutaten gemeinsam mit dem Knoblauch-Ölivenöl dazu und vermenge alles miteinander.

## FISCHSTÄBCHEN BRATEN

## KARTOFFELSTAMPF:

- 400 g** Kartoffeln (mehlig kochend)
- 80 g** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Zitronen (Saft)
- ½ TL** Zitrone (Abrieb)
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- ¼ TL** Muskatnuss
- ¼ TL** Sumak

## KOPFSALAT-PESTO:

- 100 g** Kopfsalat
- 100 g** Olivenöl
- 50 g** Parmesan
- ½** Knoblauchzehe
- 40 g** Pinienkerne
- ½ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

## FISCHSTÄBCHEN:

- ½** Brot (Misch-/Graubrot)
- 3 EL** Senf
- 400 g** Zanderfilet
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer



## FISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND KOPFSALAT-PESTO

Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und brate die Fischstäbchen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten an, bis der Fisch gar ist. Serviere die Fischstäbchen mit dem Kartoffelstampf und Pesto. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!