Artikel vom 30.12.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 11:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fischstaebchen-mit-reis-und-gurkensalat

Fischstäbchen mit Reis und Gurkensalat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

2 Kabeljaufilets

100 g Mehl

2 Eier

100 g Paniermehl

Salz

Pfeffer

1 Tasse Basmatireis

2 Tassen Wasser

2 Gemüsegurken

1 Becher Creme fraiche

1 Zitrone

100 g Dill

2 EL Zucker

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets in dicke Streifen schneiden und mit Salz würzen. Auf drei tiefe Teller je das Mehl, die Eier (verquirlt) und das Paniermehl verteilen. In einer Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Nun die Filets erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und dann im Paniermehl wälzen, sodass alle Seiten gut mit der Panade bedeckt sind. Ist das Öl in der Pfanne heiß geworden, die Filets nach und nach in die Pfanne geben und von allen Seiten golden anbraten. In der Zwischenzeit den Reis waschen und anschließend in einen Topf, mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz geben. Den Reis aufkochen und dann zum Garen auf kleiner Hitze fertig köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, dass der Reis nicht am Boden anhaftet. Nun die Gurken waschen, bei Bedarf schälen und mit einer Handreibe oder einer Küchenmaschine in kleine Stücke raspeln. In einer Salatschüssel die Creme fraiche zusammen mit dem Dill, einer Prise Salz und dem Zucker zusammenrühren. Die Zitrone auspressen und zum Creme-Fraiche-Gemisch geben und ebenfalls verrühren. Nun die Gurkenstückchen zusammen mit dem ausgetretenen Saft in die Schüssel geben und alles gut umrühren. Kurz ziehen lassen. Optional eine Zitrone aufschneiden und diese beiseitestellen. Nun alles zusammen anrichten. Wer mag gibt nun ein paar Spritzer Zitrone über die Fischstäbchen.

Tipp: Auch Remoulade ergänzt die Fischstäbchen geschmacklich.

Leonie Jaxy