



Fischstäbchen mit Soße

Zutaten

- 1 Bund Kräuter, gemischt
- 300 g Kabeljaufilet
- 3 EL Mehl
- 2 Ei(er)
- 1 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 Beutel Kartoffel-Püree (Komplett-Püree)
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 125 ml kaltes Wasser
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise
- 125 g Butter

Zubereitung

1. Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und in 12 "Stäbchen" schneiden. In Mehl wenden. In einem tiefen Teller Eier mit Maggi Würzmischung 4, für knackige Salate verquirlen. Die in Mehl gewendeten Fischstäbchen durch die Eimasse ziehen.
2. Anschließend in einen tiefen Teller Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack geben und die Fischstäbchen darin von allen Seiten wenden und mit den Kartoffelflocken panieren. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Fischstäbchen darin von allen Seiten goldbraun braten.
3. In einen Topf 125 ml kaltes Wasser gießen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Wärmezufuhr reduzieren und Butter gut unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Die Sauce von der Kochstelle nehmen und die Kräuter unterrühren. Dazu schmeckt Kartoffel Püree.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	663 kcal
Fett	53 g
Protein	26 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen