

## Lachsfischstäbchen mit Kartoffelpüree



### ZUBEREITUNG

#### Für die Lachs-Fischstäbchen

Für die Zubereitung der Lachsfischstäbchen schneiden Sie das Lachsfilet zunächst in etwa 8 cm lange Streifen.

Bereiten Sie dann alle Zutaten für die Panade vor: Nehmen Sie 3 Suppenteller und geben Sie in einen das Mehl, in den zweiten die Hirseflocken und in den dritten die Eier, welche Sie mit einer Prise Salz und Paprika verquirlen.

Nun können Sie mit dem Panieren der Stäbchen fortfahren. Tupfen Sie die Stäbchen mit saugfähigem Papier trocken, würzen Sie diese im Anschluss mit einer Prise Salz und bemehlen Sie sie gut.

Schütteln Sie das überschüssige Mehl ab und wenden Sie die Fischstäbchen dann in dem verquirlten Ei. Achten Sie darauf, dass sie vollständig bedeckt sind und lassen Sie das überschüssige Ei abfallen. Zum Schluss in den Hirseflocken wälzen und darauf achten, dass sie rundherum gut kleben. Um das Paniermehl noch dicker und knuspriger zu machen, die Stäbchen noch einmal im Ei und dann in den Hirseflocken wälzen.

### ZUTATEN

#### Lachs-Fischstäbchen

für 4 Personen

**500 g** Lachs

für die Panade

glutenfreies Mehl

**2** Eier

**1 EL** Hirseflocken

Paprikapulver

Salz

zum Frittieren

Ghee

### Dauer:

Ca. 45 min

### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Wenn Sie mit dem Panieren der Stäbchen fertig sind, erhitzen Sie das Ghee in einem Topf und geben Sie die Fischstäbchen hinein, sobald das Fett heiss ist. Frittieren Sie die Fischstäbchen für wenige Minuten. Sobald die Stäbchen goldbraun sind, sollten Sie rausgenommen und auf einem Küchenpapier abgelegt werden, damit überschüssiges Fett aufgesaugt werden kann.

Hinweis:

Alternativ können die Fischstäbchen in Kokosöl gebraten werden, je nach Dicke der Lachsfilets, muss der Fisch dann ggf. im Ofen nachgegart werden.

### Für das Kartoffelpüree

Schneiden Sie die Kartoffeln in gleichmäßige Stücke und kochen Sie diese weich. Sobald sie fertig sind, giessen Sie das Wasser ab und verarbeiten sie noch heiss zu einem feinen Kartoffelpüree. Hierfür die Milch erwärmen und mit der Butter und Gewürzen zu den Kartoffeln geben und feinstampfen oder pürieren.

### Für das Kartoffelpüree

für 4 Personen

**600 g** Kartoffeln, mehlig

**4 g** Salz

**20 g** Butter

**80 g** Schafsmilch

gemahlene  
Muskatnuss

Salz

---

**Dauer:**

Ca. 45 min

**Rezept von:**

Doctor's Kitchen Talk

---

### Für die Rote-Bete-Mayonnaise

Schneiden Sie die rote Bete klein und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Schälen Sie den Knoblauch und geben Sie diesen zusammen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft zur roten Bete. Bei Bedarf einige Tropfen Essig hinzufügen.

Zum Schluss die Reismilch und das Öl hinzufügen.

Pürieren Sie alles mit dem Stabmixer auf niedrigster Stufe, achten Sie darauf, dass der Mixer zu Beginn den Boden berührt.

Schlagen Sie die Mayonnaise für 1 min auf niedrigster Stufe und erhöhen Sie dann ganz langsam die Geschwindigkeit. Der Mixer sollte dabei mehrmals von oben nach unten bewegt werden, so dass alle Zutaten gut vermengen und Sie eine cremige Konsistenz erreichen.

Hinweis:

Die Mayonnaise hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

### Für die Rote-Bete-Mayonnaise

**150 g** Rote Beete

---

**110 ml** Olivenöl

---

**50 g** Reismilch

---

Saft von ½ Zitrone

---

½ Knoblauchzehe

---

Salz und Pfeffer

---

---

**Dauer:**

Ca. 45 min

**Rezept von:**

Doctor's Kitchen Talk

---