

## Informationen zur Sendung vom 10.11.2023

### Fischstäbchen in der Cornflakes-Kruste

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

##### Fischstäbchen

4 Kabeljaufilet (ca. 500 g /TK-Ware)  
1 Zitrone  
1 Ei  
3 EL Mehl  
100 g Cornflakes  
Salz  
weißer Pfeffer  
Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Braten

##### Salat

½ Endiviensalat  
1 Kaki  
1 rote Zwiebel

##### Kartoffelsauce

ca. 70 g gekochte Kartoffel  
1 TL Senf  
5 EL Essig  
10 EL Öl  
150 ml Sahne oder Milch  
Möglicherweise zum Verlängern: Wasser, Brühe, Milch oder Sahne  
etwas geriebene Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Für den Salat die Kaki-Frucht in feine Stückchen teilen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Endiviensalat waschen, gut abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Für die Salatsauce die Kartoffel klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben, dann die Milch angießen. Mit einem Mixtstab zu einer glatten Masse pürieren. Sollte die Sauce zu fest sein, kann man sie mit Gemüsebrühe, Kartoffelkochwasser oder etwas Milch verlängern. Zuletzt mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den aufgetauten Fisch, kalt abspülen und auf Küchenpapier legen.

Jedes Filet mit Zitronensaft beträufeln. Für die Fischstäbchen die Filets halbieren, und jeweils in 4 – 6 Stücke portionieren. Ebenso mit Zitronensaft beträufeln.

Die Cornflakes in eine Plastiktüte geben, mit einem Rollholz oder Stampfer zu feinen Krümeln zerkleinern und in einen Suppenteller füllen. Das Ei mit 5 EL Wasser in einem weiteren Teller verquirlen. In den dritten Teller kommt etwas Mehl.

Fischfilets oder Fischstreifen salzen, zuerst dünn in Mehl wälzen, dann ins Ei tauchen und in Cornflakes panieren.

Die Stücke in Pflanzenöl oder Butterfett – nicht zu heiß – golden ausbraten. Nach circa 1 – 2 Minuten wenden und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

#### Anrichten

Den Salat mit Zwiebel- und Kaki-Würfelchen mischen und in eine Schüssel füllen. Die Sauce in Portionsschalen zum Dippen anrichten und etwas zum Salat geben und unterheben. Den Salat auf Tellern verteilen, den Fisch anlegen und eine Sauce dazustellen.

## **Informationen zur Sendung vom 10.11.2023**

### **Fischstäbchen in der Cornflakes-Kruste**

Von Ulla Scholz

## **Ullas Küchentipps**

### **Der Einkauf**

#### **Bei Fisch sind 2,50 Euro schnell überschritten**

Fisch ist leider sehr teuer. Wer wenig Haushaltsgeld zur Verfügung hat, kann sich frischen Fisch beim Markthändler kaum leisten. Preiswerter wird es, wenn wir auf gefrorene Ware beim Discounter oder eine TK- Supermarkt-Eigenmarke zurückgreifen und keinen Edelfisch nehmen. Für gefrorenen Kabeljau zahlt man ungefähr 6,00 Euro pro 500 g. Das reicht nicht einmal für vier Personen, wenn wir 150 g pro Portion veranschlagen. Etwas Panade aus Cornflakes bringt mehr Volumen auf den Teller. So kommen wir auch mit etwas weniger Fisch aus. Panieren ist ein beliebter Gastronomietrick, um an Fleisch und Fisch zu sparen. Trotzdem verhält es sich so, dass mit einem Salat und etwas Kartoffelsauce, schnell 2,50 Euro verbraucht sind. So wird es heute möglicherweise etwas teurer.

#### **So wird es etwas preiswerter**

Es gibt Wege, wie wir dennoch Kosten einsparen können: Die Cornflakes durch Panierbrot aus einem trockenen Brötchen ersetzen. Kaki-Frucht mit 0,59 Euro pro Stück, die zurzeit überall im Angebot ist, durch einen Apfel austauschen. Die Zitrone weglassen. Zitrone am Fisch ist ohnehin Geschmacksache.

#### **Fisch ist eines der hochwertigsten Lebensmittel**

Ich habe mich trotz des Preises entschlossen, ein Fischgericht vorzustellen. Zudem lässt sich an dem Rezept Kindern und Enkeln einmal zeigen, wie man Fischstäbchen selbst machen kann. Fisch ist auch kein Jeden-Tag-Gericht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen moderaten Verzehr von 1-2 Portionen pro Woche. Fisch enthält reichlich Eiweiß, hat wenig Kalorien und liefert Jod und wertvolle Omega3-Fettsäuren.

Aus Nachhaltigkeitsgesichtspunkten darauf achten, dass zumindest das MSC-Siegel auf der Verpackung aufgedruckt ist. Viele Arten sind weltweit überfischt. Ein Siegel ist eine kleine Orientierung für Verbraucher.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**