Nah&Frisch



Daniela Ehrlinger www.bonafamilie.at | Professional

Knusprige Fischsticks in Sesamkruste mit Bratkartoffeln und Avocadodip

Hauptspeise | Fischgerichte | Gebackenes | Hausmannskost | Herbst

Zutaten

- 500 g Fisch
- 150g Haferflocken
- 500 g Fisch
- 150 g Haferflocken
- 50 g Sesam
- 1 EL Maisstärke
- 2 Eier
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Bona Pflanzenöl
- 8 Kartoffeln
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sauerrahm

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Die Kartoffeln waschen und weichkochen. Den Fisch trocken tupfen und in gleichgroße Streifen schneiden. Mehl, verquirle Eier und Haferflocken-Sesam-Gemisch in jeweils eine Schüssel geben.
Anschließend die Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Mehl drücken, durch die Eier ziehen, in Haferflocken und Sesam wälzen. Bona Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fisch-Sticks langsam von beiden Seiten knusprig braten.
In der Zwischenzeit den Dip vorbereiten. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, eine gepresste Knoblauchzehe und den Sauerrahm dazugeben. Nach Belieben würzen.
Die Kartoffeln schälen. Anschließend etwas Bona Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten.
Alles gemeinsam servieren und die herrlichen Fisch-Sticks genießen.