

Fischstäbchen-Sandwiches by Buddy Oliver

"Fishfingers" mal anders.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

4 Süßkartoffeln (insgesamt 800 g)
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Olivenöl
25 g Mehl
1 großes Ei
1 -2 dicke Scheiben Vollkornbrot (etwa 80 g)
15 g Cheddar oder Parmesan (wenn du magst)
4 weißfleischige Fisch- oder Lachsfilets ohne Haut (à 120 g), sorgfältig entgrätet
2 EL Ketchup
4 EL Joghurt
1 Romanasalatherz
4 Baguettebrötchen

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 ° C vor. Bürste die Süßkartoffeln sauber ab, schneide sie in dicke Pommes, lege sie auf ein großes Backblech.
2. ürze die Kartoffeln mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver und beträufle sie mit 1 EL Olivenöl. Mische alles gut durch, verteile die Kartoffeln auf dem Blech und backe sie im Ofen 35 Minuten goldbraun.
3. Streue das Mehl auf einen Teller und verquirle das Ei in einem tiefen Teller. Gib Brot und Käse (falls verwendet) sowie 2 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mixer und zermahle alles zu feinen Bröseln. Streue die Brösel auf einen Teller. Lege ein zweites Blech mit Backpapier aus.
4. Schneide die Fischfilets der Länge nach in zwei Hälften (es macht nichts, wenn sie etwas ungleichmäßig sind). Wende die Fischstäbchen erst in Mehl, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. In das Ei tauchen, kurz abtropfen lassen, und in den Bröseln wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.
5. Lege die panierten Fischstäbchen auf das vorbereitete Blech (du kannst sie jetzt auch einfrieren, mach also ruhig die doppelte Menge).
6. Wenn die Pommes noch etwa 15 Minuten brauchen, schiebe das Blech mit den Fischstäbchen in den Ofen und röste sie, sodass sie etwa zur selben Zeit wie die Pommes fertig sind (gefroren benötigen sie 20 Minuten).

- 7.** Verrühre Ketchup und Joghurt. Putze den Salat und schneide ihn in feine Streifen. Schneide die Brötchen auf.
- 8.** Bestreiche die unteren Brötchenhälften dick mit der Ketchupsoße und häufe eine Handvoll Salatstreifen darauf. Lege je 2 Fischstäbchen und anschließend die Deckelhälften darauf und serviere sie mit deinen Süßkartoffelpommes.