

Knusprige Fischsticks in Sesamkruste mit Bratkartoffeln und Avocadodip

Hauptspeise

Fischgerichte

Gebackenes

Hausmannskost

Herbst

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Die Kartoffeln waschen und weichkochen. Den Fisch trocken tupfen und in gleichgroße Streifen schneiden. Mehl, verquirlte 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.



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