

Fisch-Nuggets mit selbstgemachter Remoulade und Gemüse-Chips



ZUTATEN

für 4 Personen:

Für die Remoulade:

- 125 ml Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS*
- 1 frisches Eigelb
- 1/2-1 TL heller Balsamicoessig
- 1/2-1 TL Zitronensaft
- 1/2-1 TL mittelscharfer Senf
- 1 mittelgroße Gewürzgurke
- 1 EL Saure Sahne
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Dill)
- 1-2 TL Honig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Fisch-Nuggets:

- 2 EL Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN
- 600 g Seelachsfilet
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- ca. 50 g Cornflakes
- ca. 40 g geriebener Parmesan
- ca. 60 g Mehl

Für die Gemüse-Chips:

- ca. 500 ml Raps-Kernöl EXTRA-MILD
- 400 g rotschalige Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zucchini

*auch in BIO Qualität erhältlich

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN

Dieses Öl ist kaltgepresst und mild gedämpft. Es verfügt über einen hohen Gehalt an Ölsäure und spritzt weniger. Deswegen empfiehlt es sich besonders zum heißen Braten und Frittieren



ZUBEREITUNG

1. Für die Remoulade Eigelbe mit Essig, Zitronensaft und Senf verrühren. Das Raps-Kernöl NUSSIG-FEIN in einem feinen Strahl unterrühren, bis die Mischung gebunden ist. Gurke in kleine Würfel schneiden. Saure Sahne und Kräutern unterrühren und die Remoulade mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken
2. Für die Fisch-Nuggets Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Honig und Raps-Kernöl NUSSIG-FEIN verrühren. Cornflakes zerbröseln und mit Parmesan vermischen. Seelachsstücke erst in Mehl, dann in der Honig-Öl-Mischung und anschließend in der Cornflakes-Parmesan-Panade wenden.
3. Für die Gemüse-Chips Kartoffeln und Zucchini waschen, in breite Stifte schneiden und portionsweise in dem erhitzten Raps-Kernöl EXTRA-MILD goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die panierten Seelachsstücke ebenfalls goldbraun ausbacken.
4. Fisch-Nuggets, Gemüse-Chips und Remoulade dekorativ anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

819 kcal (3.432 kJ), 37 g Eiweiß, 53 g Fett, 45 g Kohlenhydrate (4 BE)