



Das Menü:

Kartoffelsuppe / Selbstgemachte Fischstäbchen, Kartoffelspalten, Kräuterdip und Gurkensalat / Fruchtjoghurt

Unser Rezept ist für 4 Personen (EL= Esslöffel)

Kartoffelsuppe:

- 600g mehligere Kartoffeln
- 250g Suppengemüse (frisch oder tiefgekühlt)
 - 1 Liter Wasser
- Salz, Liebstöckel, Muskat

Selbstgemachte Fischstäbchen:

- 600g Fischfilet (z.B. Seelachsfilet)
 - 2 Eier
 - Mehl, Paniermehl
- Salz, Zitrone, Ingwer, Dill, Rosmarin, Thymian
- 4 EL Rapsöl zum braten

Kartoffelspalten:

- 720g festkochende Kartoffeln
- Salz, Paprikapulver süß, Pfeffer, 1TL Rosmarin/Thymian
nach Belieben Knoblauch
- 5 EL Öl (Oliven, Rapsöl)

Dip:

- 100g Schmand/ Sauerrahm
- 100g Quark
- Salz, Pfeffer, Kräuter (getrocknet, frisch oder tiefgekühlt)

Gurkensalat:

- 2 Salatgurken
- 150g Schmand
 - 1 EL Senf
 - 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker, evtl. Dill

Fruchtjoghurt:

- 500g Naturjoghurt
- 300g gemischtes Beerenobst
 - 4 EL Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker



Zubereitung:

Kartoffelsuppe:

- Kartoffeln schälen und grob würfeln
- Suppengemüse putzen und in Würfel schneiden
- alles in Topf geben, mit Wasser auffüllen, mit Salz, Liebstöckel würzen (Maggi) und zum Kochen bringen
 - ca. 25 Minuten köcheln lassen
 - anschließend pürieren und abschmecken
 - in Suppentellern anrichten

Fischstäbchen

- Fischfilet abtupfen, in Streifen schneiden
 - mit Zitrone, Gewürzen marinieren
 - Eier verquirlen
- Fisch mehlieren, durch Ei ziehen und im Paniermehl wälzen
- im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten

Kartoffelspalten

- Kartoffeln waschen und gründlich abtrocknen, nach Geschmack
 - Schale entfernen oder an der Knolle belassen
 - Anschließend in dünne Spalten schneiden. Je nach Vorliebe
 - Knoblauch schälen und fein hacken
- in einer Schüssel die Kartoffelspalten mit Öl und den Gewürzen (z.B Knoblauch) vermischen
 - die Spalten auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und bei 200°C
 - in 30 Minuten knusprig backen (je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit variieren)

Dip:

- für den Dip Quark und Schmand mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren

Gurkensalat:

- Salatgurken waschen und schälen (oder Schale dran lassen) und in Scheiben schneiden/reiben, anschließend salzen
 - mit dem Schmand, Essig, Senf, Zucker und Gewürzen Soße herstellen
 - gesalzene Gurken leicht ausdrücken und danach die Soße zugeben
 - verrühren, abschmecken und vor dem Portionieren noch kurz ziehen lassen
- Fischstäbchen mit Kartoffelspalten, Dip und Gurkensalat auf Teller anrichten

Fruchtjoghurt:

- Naturjoghurt in Schüssel geben
- Beerenobst mit Zucker kurz aufkochen und abkühlen lassen
- Joghurt mit dem Beerenobst verrühren, Vanillezucker zugeben und abschmecken
 - in Dessertschälchen abfüllen