Fischstäbchen mit Süßkartoffelpommes und Sauce Tatar

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Speisestärke	1 EL
Salz	
Rosenpaprika	1 EL
Öl	2 EL
Fischstäbchen	500 g
Eier	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Kapern	1 EL
Gewürzgurken	2 St.
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und mit Schale in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffelpommes mit 1 EL Speisestärke, Salz und Paprikapulver mischen. Anschließend mit 2 EL Öl vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Süßkartoffelpommes im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

2. Fischstäbchen auf einem weiteren Backblech mit Backpapier verteilen. Nach ca. 10 Min. Fischstäbchen ebenfalls in den Ofen geben und ca. 15 Min. zusammen mit den Pommes garen.

3. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Ei im siedenden Wasser ca. 7 Min. garen. Hart gekochtes Ei abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

4. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Kapern und Gewürzgurken in ein Sieb abgießen, dabei etwas Gurkenflüssigkeit auffangen. Gewürzgurken und Kapern fein hacken. Ei schälen und ebenfalls klein würfeln.

5. In einer Schüssel Joghurt mit 1 EL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie, Kapern, Gewürzgurken und Ei mit dem Joghurt vermengen. Nach Belieben mit etwas Gurkenwasser abschmecken.

6. Süßkartoffelpommes und Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Mit Sauce Tatar auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den Fischstäbchen passt ein Stück frische Zitrone. Wenn es etwas schneller gehen soll, kannst du auch fertige Tiefkühlpommes verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	806 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	27 g