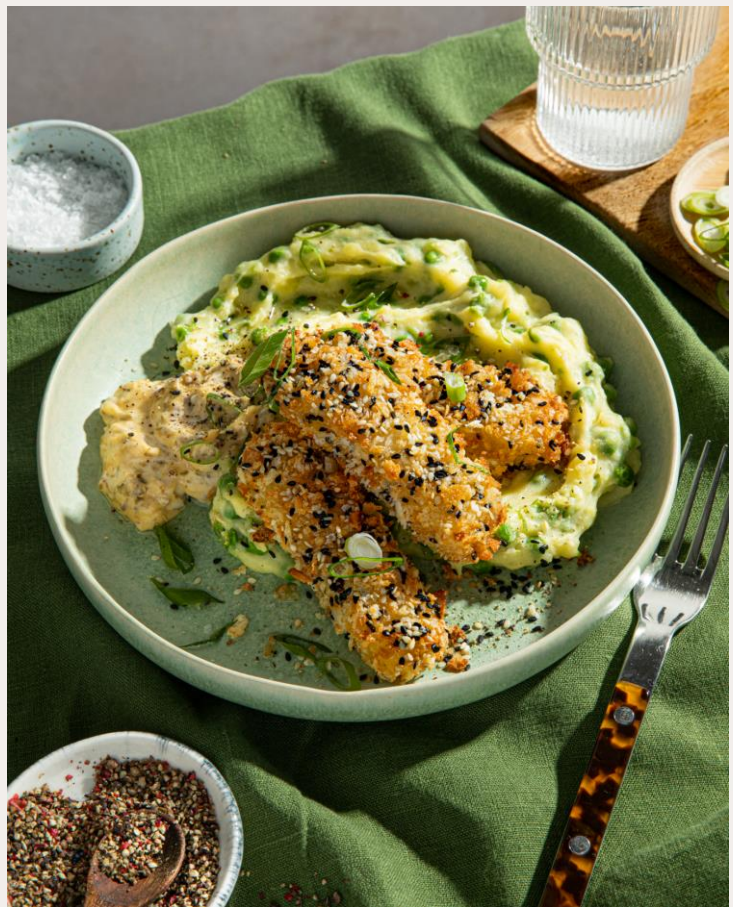


Fischstäbchen aus dem Airfryer mit Kartoffelpüree und pikanter Soja-Mayonnaise

4 Portionen

Zutaten

500 g Heilbutt
500 g Kartoffeln
1 Frühlingszwiebel
½ TL Chiliflocken
1 TL Sojasauce
Saft und Schale von ½ Limette
2 Eigelb
1 EL gelber Senf
150 ml Pflanzenöl
60 g Butter
250 g Erbsen
100 ml Hühnerbrühe
2 EL Sesamöl
100 g Mehl
100 g Paniermehl (Panko)
3 Eier
2 EL weißer Sesam
2 EL schwarzer Sesam
Salz
Pfeffer
Frühlingszwiebeln zum Servieren



Fischstäbchen aus dem Airfryer mit Kartoffelpüree und pikanter Soja- Mayonnaise

Zubereitung

So verwendet man die Airfry-Funktion mit der Home Connect-App:

Den Backofen einfach über die Home Connect-App einschalten und das verbundene Gerät auswählen. Nach unten zu den Einstellungen scrollen und die Airfry-Funktion bei den Heizarten auswählen. Die Temperatur und die Backzeit einstellen und das Vorheizen des Ofens starten. Statusaktualisierungen und Benachrichtigungen in der Home Connect-App empfangen und den Backofen einfach aus der Ferne steuern. Häufig verwendete Programme wie z. B. die Airfry-Funktion in Ihren Home Connect-Favoriten für einen einfachen Zugriff speichern.

1. Für die Remoulade die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Eigelb und Senf schaumig rühren (mit einem Handmixer). Unter ständigem Mixen langsam das Öl hinzufügen, bis die Remoulade anfängt einzudicken und cremig wird. Je nach der Menge des Eigelbs benötigt man eventuell mehr Pflanzenöl. Geschnittene Frühlingszwiebel, die Hälfte des Sesamöls, Chiliflocken, Sojasauce, Limettensaft und -schale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser auf dem Induktionskochfeld (Stufe 9) zum Kochen bringen und auf Stufe 6 ca. 15 - 20 Min. weichkochen. Das Wasser abgießen und Erbsen, Butter und Hühnerbrühe hinzufügen. Cremig pürieren und mit dem restlichen Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Heilbutt in gleich große, ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit Salz abschmecken. Mehl und Sesam in einem tiefen Teller mischen. Mehl und Eier in zwei weitere tiefe Teller geben. Eier leicht verquirlen. Den Fisch von beiden Seiten zuerst in Mehl, dann in die Eier, dann in die Panko-Sesam-Mischung tauchen und gründlich bestreichen.
4. Panierte Fischstäbchen auf das Air Fry & Grill Blech legen, ohne Vorheizen auf der 2. Schiene in den Ofen schieben und 12 - 15 Minuten bei 200°C backen, bis sie goldbraun sind.
5. Mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen und mit gekochtem Basmatireis servieren. Genießen!