

Fischstäbchen



Was sich unter der knusprigen Panade eigentlich versteckt, erfahren die Kinder beim Selbermachen. Ob sie panierte Würfel, Stäbchen oder ganze Filets aus dem Fisch herstellen – hier sind die Kinder Kapitän.

Winter



Enthält Gluten (Paniermehl, Vollkornmehl), Ei, Fisch



Kosten pro Kind: bis 2,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Zitrone
- 1 Bund Dill, alternativ 1 Päckchen TK-Dill
- 300 g Vollkornpaniermehl
- 200 g Vollkornmehl
- 4 Eier
- 1,5 kg Seelachsfilet
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter, separate Bretter für den Fisch (!)
- Saftpresse
- 3 mittlere Schüsseln
- Gabel
- Küchenwaage
- große Schüssel
- Küchenpapier
- kleine Teller
- Backblech mit Backpapier

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Zitrone
- ½ Bund Dill, alternativ ½ Päckchen TK-Dill
- 100 g Vollkornpaniermehl
- 80 g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 600 g Seelachsfilet
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

(Saisonale) Alternativen

Ganzjährig: Selbstgezogene Kresse oder Petersilie von der Fensterbank

Schon gewusst? Auch Fisch hat eine Saison! Frischen Seelachs gibt es vor allem im Winter. Einkaufsratgeber für Fisch und Meeresfrüchte z. B. vom WWF (www.fischratgeber.wwf.de), helfen beim verantwortungsvollen Einkauf nach Saison.

1 Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseite stellen. Den Dill abspülen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit dem Paniermehl in die erste mittlere Schüssel geben. Das Mehl in die zweite mittlere Schüssel geben.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Eier in der dritten mittleren Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Um die Masse dünnflüssiger zu machen, 2–3 EL Wasser unterrühren.

3 Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. In Streifen schneiden und in die große Schüssel geben. Die Streifen vorsichtig mit Zitrone beträufeln und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Fischstreifen jeweils im Mehl wenden und abklopfen. Anschließend in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Alles vorsichtig festdrücken.

5 Das Backblech mit Backpapier auslegen, mit Öl bestreichen, die Fischstäbchen darauf verteilen und ca. 15 Minuten backen. Anschließend wenden und weitere 10 Minuten backen.

Erklären Sie den Kindern, dass sie beim Zubereiten von Fisch und Ei die rohen Zutaten nicht probieren und die Finger zwischendurch nicht in den Mund nehmen dürfen. So werden Krankheiten vermieden.

Schüsseln haben eine höhere Kante als Suppenteller, die Kinder können den Fisch so bequem panieren, ohne dass etwas danebenfällt. Da die Eier roh sind, darf die Mischung auch nicht abgeschmeckt werden!

Den Fisch immer auf einem eigenen Brett schneiden. Die Ausbreitung von Keimen wie z. B. Salmonellen wird dadurch minimiert.

Um alle Kinder zu beteiligen, bietet sich das Panieren an mehreren Stationen an. Jedes Kind bekommt einen kleinen Teller, mit dem es seine Fischstäbchen sicher transportieren kann. Gründliches Händewaschen danach ist Pflicht.

Tipps & Tricks

Paniermehl lässt sich aus altbackenen Brötchen selbst reiben. Alternativ lassen sich ungesüßte Cornflakes mit dem Nudelholz zerbröseln, dann wird beim Panieren kein Mehl und kein Ei benötigt. Ein Teil des Paniermehls kann durch gemahlene Mandeln ersetzt werden. Die Fischstäbchen können auch in der Pfanne zubereitet werden. Dazu passen Pellkartoffeln und Gemüsestifte mit Dip.

Dill ist ein einjähriges Kraut, das typischerweise zum Würzen von Fisch oder Gurken verwendet wird. Sein Aroma ist leicht flüchtig. Die Devise lautet daher: Kurz vor dem Essen frisch dazugeben.

