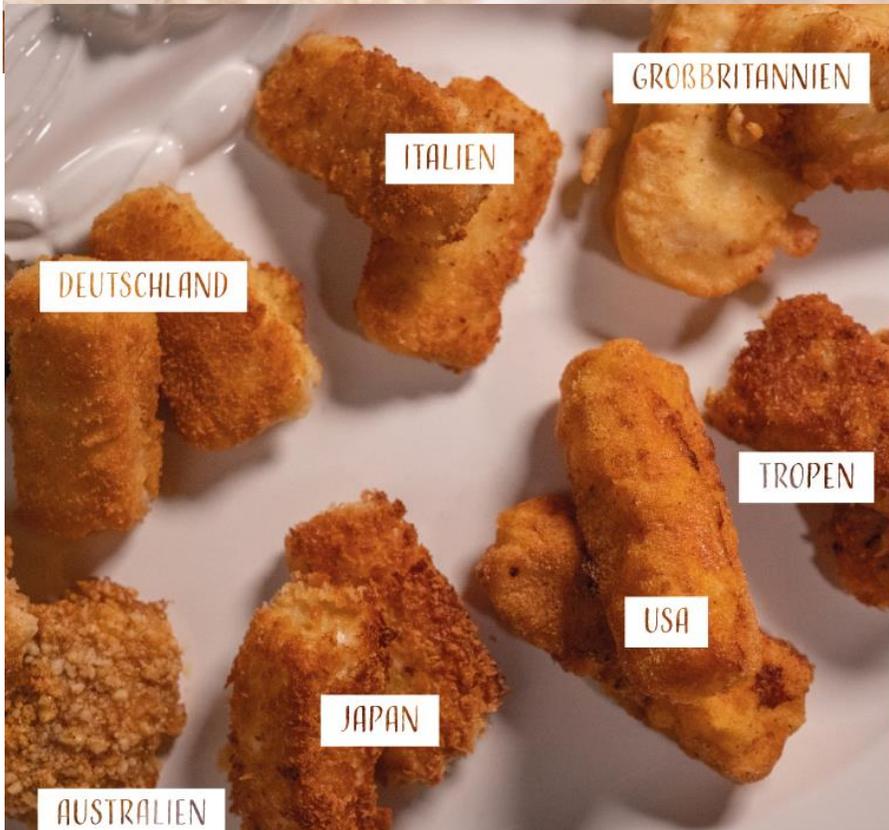




GLOBETROTTER-FISCHSTÄBCHEN



ZUTATEN

1200 g Fischfilet, z. B. Kabeljau, Leng,
Seelachs, Lachs
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Butterschmalz

Deutschland

150 g Paniermehl
100 g Mehl
4 Eier

Großbritannien

200 g Mehl
250 ml Bier
2 Eier

USA

250 ml Milch
160 g Maismehl, gelb
1 TL Salz
1/2 TL Paprikapulver
1/4 TL Cayennepfeffer
1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Italien

80 g Paniermehl
80 g Parmesan, gerieben
100 g Mehl
4 Eier

Japan

150 g Panko
100 g Mehl
Sojasauce (statt Salz)
Kokosöl (statt Butterschmalz)

Australien

1 Msp. Cayennepfeffer
500 g Macadamianüsse, ungesalzen, geröstet, zerkleinert
60 g Butter

Tropen

150 g Kokosraspeln
100 g Mehl
Sojasauce (statt Salz)
Kokosöl (statt Butterschmalz)

ZUBEREITUNG

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die deutschen, italienischen, japanischen, australischen und tropischen Fischstäbchen eine Panierstation mit drei Schüsseln oder tiefen Tellern aufbauen. Jeweils das Mehl in die erste Schüssel und die Eier in die zweite Schüssel geben. Je nach Rezept entweder das Paniermehl, den Parmesan, das Panko, die Macadamianüsse oder die Kokosraspeln in die dritte Schüssel füllen. Die Eier verquirlen und je nach Rezept mit Zitronensaft, Salz oder Sojasauce sowie Pfeffer oder Cayennepfeffer würzen. Die Fischstücke einzeln erst in Mehl, dann im Ei und abschließend in der Panade wenden.

Für die britischen Fischstäbchen die Fischstücke mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die Eier trennen und die beiden Eigelbe mit dem Mehl, dem Bier und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Die beiden Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Die Fischstücke in dem Teig wenden.

Für die amerikanischen Fischstäbchen das Maismehl und die Gewürze in einer Schüssel vermischen. Die Milch in einer zweiten Schüssel bereit stellen. Die Fischstücke zuerst in die Milch tauchen, gut abtropfen lassen und anschließend in der Maismehlmischung wenden. Das überschüssige Mehl etwas abklopfen.

In einer großen Pfanne so viel Butterschmalz oder Kokosöl schmelzen, dass der Boden gut bedeckt ist. Die deutschen, italienischen, japanischen, tropischen, britischen oder amerikanischen Fischstäbchen in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten, gegebenenfalls die Temperatur etwas reduzieren.

Für die australischen Fischstäbchen den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die panierten Fischstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Butter darüber gleichmäßig verteilen. Den Fisch im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 bis 15 Minuten backen.