

Rezept

Schnelle Seelachs-Sticks mit Meerrettich-Dip

Ein Rezept von Schnelle Seelachs-Sticks mit Meerrettich-Dip, am 14.04.2026

Zutaten

1 Zucchini (ca. 250 g)	5 Blätter frische Minze (ersatzweise Basilikum)
2 EL Apfelessig	1 EL Rapsöl
2 TL Zucker	Salz
Pfeffer	80 g Joghurt
1 EL leichte Salatmayonnaise	1 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	300 g Seelachsfilet
40 g Mehl	1 Ei
50 g Cornflakes	2 EL Sesamsamen
3 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Essig, Rapsöl und 1 TL Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinischeiben und Minze mit der Marinade mischen.
2. Für den Meerrettich-Dip Joghurt, Mayonnaise, Meerrettich, 2 TL Zitronensaft und den restlichen Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen und trocken tupfen. In Fischstäbchenform schneiden, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
3. Mehl auf einen Teller geben, das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Cornflakes zerbröseln und mit dem Sesam auf einem dritten Teller mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Cornflakes-Mischung wenden. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze pro Seite in je 3-4 Min. goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zucchini und Dip servieren.