

Rezept

Sesam-Fischstäbchen mit Wasabi-Mayo

Ein Rezept von Sesam-Fischstäbchen mit Wasabi-Mayo, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Kabeljaufilet	2 EL Zitronensaft
1/4 säuerlicher Apfel	4 EL Salatmayonnaise
1 TL Wasabi-Paste (aus dem Asienladen)	Salz
Zucker	5-6 EL Sesamsamen
2 EL neutrales Pflanzenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. In 6 längliche Stücke schneiden und mit 1 1/2 EL Zitronensaft beträufeln.

2. Für die Mayo das Apfelstück nach Belieben schälen. Das Kerngehäuse entfernen und das Viertel sehr fein würfeln. Mit dem übrigen Zitronensaft mischen. Die Mayonnaise und Wasabi-Paste verrühren. Die Apfelwürfelchen untermischen und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

3. Die Fischstücke trocken tupfen und salzen. Im Sesam wenden und die »Panade« gut andrücken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je 3 Sesam-Fischstäbchen mit einem Klecks Wasabi-Mayo anrichten. Dazu passen Gurkensalat und Bier.