

## **Fischstäbchen aus dem Air Fryer, HLF**

Mit Kartoffeln und  
**Senfsoße**

### **Zutaten:**

TK Fischstäbchen  
8 Stück passen auf das Blech.  
Bei 2 Blechen, die Zeit auf 15 Minuten erhöhen.  
Nach der Hälfte der Zeit die Bleche von  
oben nach unten wechseln.  
Einstellung → Custom → 190C → 12 Minuten.  
**Siehe, Mein Tipp, am Ende des Rezepts.**



### **Für die Senfsoße**

**30g Butter**  
**2 EL Mehl**  
**300g Milch**  
**3 EL Senf, mittelscharf**  
**1 TL Senf, scharf**  
**2 EL Zitronensaft**  
**eine Prise Zucker**  
**Salz und Pfeffer**

### **So funktioniert es!**

Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren.  
Mit ca. 100ml Milch ablöschen und wieder andicken lassen.  
Weiter mit Milch aufgießen und andicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz da ist.  
Senf einrühren.  
Zitronensaft und etwas Zucker dazu geben.  
Mit Salz und Pfeffer würzen und fein abschmecken.  
Die Soße etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Mehl gegart ist und seinen  
Mehlgeschmack verloren hat.

### **Mein Tipp:**

Ich empfehle die Gitterroste für die Fischstäbchen.  
Sie werden auf dem Blech nicht so gut wie auf dem Standard Gitterrost.  
Sie sind unten nicht so knusprig, aber noch ok.  
Wenn die Fischstäbchen auch die schmale Seite gestellt, auf das Blech gelegt werden,  
passen 10 Stück darauf und die nicht so knusprige Seite ist kleiner  
Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree!

**Guten Appetit!**