

Kochrezept

(Rezept für 4 Personen)

Crispy Fishfingers I Pink-Gurkensalat I Remoulade

ZUTATEN:

- 1 kleine, milde Zwiebel oder Schalotte
- 2 Gewürzgurken
- ½ Apfel
- 1 Sardellenfilet
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf, Mittelscharf
- 1 TL Essig
- 150 g Pflanzenöl
- 1 Zitrone
- 1 Salatgurke
- 100 g Joghurt
- 20 ml Rote Beete Saft
- ½ Bund Dill
- 400 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau,...)
- Panko
- 1 Ei
- Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Für die Remoulade die Zwiebeln, Gewürzgurken und den Apfel fein würfeln. Das Sardellenfilet fein hacken. Für die Mayonnaise das Eigelb mit Senf und Essig verrühren. Öl langsam mit einem Schneebesen einrühren. Die Zutaten mit der Mayonnaise gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurkenscheiben anschließend in ein Sieb geben, salzen und wässern lassen. Für das Dressing den Joghurt mit Senf, Zucker Zitronensaft verrühren und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Dressing mit Rote Beete Saft glatrühren. Die Gurken leicht ausdrücken und zu dem Dressing geben. Dill hacken und zu dem Gurkensalat geben

Den Fisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und mit Zitrone und Salz würzen. Anschließend erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss im Panko wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischstreifen goldbraun ausbacken.

ANRICHTEN:

Den Gurkensalat auf einen Teller geben. Die Crispy Fishfinger anlegen und mit der Remoulade servieren.

Panko sind Semmelbrösel aus der japanischen Küche. Panko hat eine gröbere Struktur als unser bekanntes Paniermehl oder Semmelbrösel, dadurch wird die Panierung knuspriger.

UNSER TIPP
FÜR DICH



Guten Appetit!

ÜBRIGENS:

Sebastian Hauschild arbeitet mit Kochmessern von WÜSTHOF. Interessiert? Dann schau doch mal auf der Webseite vorbei: wusthof.com