

Tarik Rose

Freitag, 18. August 2017

Backfisch mit Sojavinaigrette und Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Gemüsesalat:

2	Fenchelknollen mit Grün
1 Bund	feine Möhren
2	junge Kohlrabi mit Grün
2	Petersilienwurzeln
2	kleine rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomaten-Soja-Vinaigrette:

4	Tomaten
2	Limetten
4 EL	mild gesalzene <u>Sojasoße</u>
2 EL	Honig
3 EL	<u>Olivenöl</u>
3 Stiele	frischer Koriander
5 g	frischer Ingwer
etwas	gemahlener Chili

Für Bierteig und Fisch:

2	Eier
etwas	Meersalz
1 Prise	Zucker
150 ml	helles Bier
200 g	Mehl (z. B. helles Dinkelmehl)
1 Msp.	Backpulver
1 l	Frittieröl
4	Kabeljaufilets à ca. 160 g (oder Schellfisch)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl

Zubereitung:

1. Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi-Grün beiseitelegen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
4. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Limetten auspressen. Tomatenkerne, Sojasoße, Honig, Limettensaft und Öl mixen. Mischung durch ein feines Sieb passieren.
6. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.
7. Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Sojavinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.
8. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.
9. Eigelb leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.
10. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.
11. Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.
12. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
13. Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
14. Den Gemüsesalat nochmals abschmecken, mit den Backfisch-Stücken auf 4 Tellern verteilen und anrichten.

Pro Portion: ca. 645 kcal / 2709 kJ
56 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 23 g Fett