

Knusperfisch mit Kräutern

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 EL Essig
1 TL Senf
125 ml Rapso
150 g Joghurt
1 Bund Petersilie
3 Zweige Dill
1 Bund Basilikum
1 Zwiebel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Fischteig:

1 Ei
75 g Mehl
50 g Speisestärke
175 ml Bier
1 Bund gemischte Kräuter
700 g Kabeljau
Zitronensaft
100 g trockenes Weißbrot, fein gerieben

Rapso zum Ausbacken

Für das Gemüse:

200 g Möhren, in Streifen geschnitten
200 g Fenchel, in Streifen geschnitten
150 g Kaiserschoten, in Streifen geschnitten
2 Orangen, in Filets
1 EL Butter
100 ml Orangensaft
300 g Gnocchi, aus dem Kühlregal
1 Bund Dill, gehackt



Knusperfisch mit Kräutern

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Für die Mayonnaise Ei, Essig, Salz und Senf schaumig rühren. Dann nach und nach Rapso darunter schlagen. Joghurt unterrühren. Petersilie, Dill und Basilikum waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Kräuter und Zwiebeln unter die Mayonnaise rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Ei trennen. Eigelb mit Mehl, Stärke und Bier verrühren. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Den Fisch säubern, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In Portionstücke schneiden und in dem Kräuterteig wenden. Mit den Weißbrotkrumen bestreuen. In heißem Rapso knusprig ausbacken.
3. Das Gemüse in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft ablöschen. Kurz aufkochen lassen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Orangenfilets unterheben. Die Gnocchis nach Packungsanweisung erwärmen. Mit Dill vermengen und zusammen mit dem Gemüse und dem Knusperfisch anrichten und servieren.

Pro Portion ca. 759 kcal, 46 g E, 27 g F, 76 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen
Lenz Moser Prestige Pinot Gris aus dem Burgenland.

