

Fisch-Stäbchen mit Mandel-Reis und Blattsalat

Für zwei Personen

400 g Seelachsfilet	100 g Reis	1 Kopf Blattsalat
1 Limette	200 g Mehl	30 g Mandelblätter
300 g Paniermehl	150 g Kokosflocken	4 Eier
1 grüne Chilischote	100 g Estragon	250 ml Kokosmilch
20 ml Himbeeressig	40 ml Walnussöl	100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Paniermehl mit den Kokosflocken auf einem tiefen Teller mischen. Das Mehl und die Eier ebenfalls je auf einen tiefen Teller geben. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Fischstäbchen große Streifen schneiden. Die Lachsstreifen salzen, pfeffern und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Streifen nacheinander im Mehl, Ei und in der Paniermehl-Kokos-Mischung panieren. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Lachsstreifen darin goldbraun ausbacken. Die Fischstäbchen anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat putzen, den Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern. Den Himbeeressig mit dem Walnussöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in eine Schüssel geben, das Dressing zugeben und gut vermengen. Die Kokosmilch in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Den Estragon waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Die Milch mit einem Pürierstab aufschäumen und währenddessen den Estragon und die Chili zugeben. Die Mandelblättchen zu dem Reis geben und gut vermengen. Die Fischstäbchen zusammen mit dem Reis und dem Salat auf einem Teller anrichten. Den Schaum darüber geben und servieren.

Harald Axel Amelang am 02. September 2013