

Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping

Für zwei Personen

Für die Fisch-Frikadellen:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 Lachsfilet à 250 g | 1 Kabeljaufilet à 200 g | 450 g mehligk. Kartoffeln |
| 1 Zitrone | 1 TL Kapern | 1 Ei |
| 2 TL Crème-double | 1 TL Dijon-Senf | 120 g Panko |
| 20 ml trockener Weißwein | 1 TL Sojasauce | 1 EL Olivenöl |
| 1 Bund Estragon | ½ Bund glatte Petersilie | 4 Stängel Borretsch |
| 1 EL Mehl | 3 EL Butter | 4 TL Sonnenblumenöl |
| 1 Prise Cayennepfeffer | Muskatnuss | Salz |
| Pfeffer | | |

Für das Topping:

| | |
|----------------------|------------------|
| 150 g Nordseekrabben | 50 g Speckwürfel |
|----------------------|------------------|

Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse:

| | | |
|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 1 Nostrano-Gurke | 1 Pak Choi | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 rote Chilischote | 1 EL Reissessig | 1 EL Sesamöl |
| 1 EL Zucker | 1 EL Chilisauc | ½ Bund Koriander |
| 1 EL Sonnenblumenöl | | |

Für den Dill-Dip:

| | | |
|-----------------------|-------------|---------------|
| 150 g griech. Joghurt | 30 ml Cidre | 1 Bund Dill |
| 1 Stange Zitronengras | Puderzucker | Himalaya-Salz |
| Weißer Pfeffer | | |

Für die Garnitur:

| | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 Stück Fischhaut | 1 TL rosa Pfefferkörner |
|-------------------|-------------------------|

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen. Für das lauwarme Gemüse Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Olivenöl und Weißwein in einem Plastikbeutel einschweißen und bei konstanter Wassertemperatur fünf Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Kartoffeln schälen und weich kochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Fisch, Kartoffeln, Kapern, Estragon, Borretsch, Zitronenabrieb, Senf und Crème double miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse Frikadellen formen. Ei aufschlagen und verquirlen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Panko vermengen. Frikadellen mehlieren, in Ei und Petersilien-Panko-Mischung wenden. Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen braten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen.

Für das Topping Speck in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Nordseekrabben kalt abbrausen, trockentupfen und zum Speck geben.

Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Pak Choi abbrausen, Strunk entfernen und Blätter klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln glasig anschwitzen, Gurken und Pak Choi dazugeben. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili, Koriander, Reissessig, Sesamöl,

Zucker und Chilisauce mit Gurken, Pak Choi und Zwiebeln vermengen und warm stellen. Für den Dill-Dip Dill abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronengras waschen und in feine Ringe schneiden. Joghurt mit Cidre, Dill und Zitronengras vermengen, mit Puderzucker abschmecken und mit Himalaya-Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Garnitur rosa Pfeffer grob zermörsern. Fischhaut zwischen zwei Blätter Backpapier geben, mit einer Pfanne beschweren und im Ofen bei 150 Grad kross ausbacken.

Fisch-Frikadellen mit Nordsee-Krabben-Speck-Topping, lauwarmem Gurken-Pak-Choi-Gemüse und Dill-Dip auf Tellern anrichten, mit rosa Pfeffer und Fischhaut garnieren und servieren.

Tamara Frey am 30. Mai 2016