

Fisch-Frikadellen, Dip, Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischfrikadellen:

1 Lachsfilet à 250 g	1 Kabeljaufilet à 200 g	500 g mehligk. Kartoffeln
1 Zitrone	1 TL Kapern	100 g Panko
1 Ei	2 TL Crème-double	1 TL Dijon-Senf
20 ml trockener Weißwein	1 TL helle Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	4 Stängel Borretsch	1 EL Mehl
3 EL Butter	4 TL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Sahnemeerrettich	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Salz		

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Schmand	35 g Kapern
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Babyspinat-Salat:

1 Kugel Mozzarella	150 g Babyspinat	1 rote Chilischote
2 Orangen	50 g Haselnusskerne	2 EL Milch
4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen.

Für den Kartoffel-Meerrettich-Stampf Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit der Milch-Butter-Mischung stampfen.

Schnittlauch und Sahnemeerrettich unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Fischfrikadellen Kartoffelwasser erneut erhitzen. Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Lachs und Kabeljau kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Olivenöl, Weißwein und Pfeffer in einem Plastikbeutel evakuieren und bei 60 bis 80 Grad Wassertemperatur circa 5 Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone abbrausen 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. Frikadellen mehlieren, in Ei und Panko wenden.

Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier geben.

Für den Schnittlauch-Kapern-Dip Zitrone auspressen. Kapern fein hacken. Schnittlauch abbrau-

sen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Schmand mit Olivenöl und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kapern und Schnittlauch vermengen.

Für den Babyspinat-Salat Olivenöl, Balsamico, Milch, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Spinat waschen und trockenschleudern.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mozzarella würfeln. Orangen schälen und filetieren. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. In einer Pfanne Honig erhitzen. Orangenfilets und Chili mit Honig karamellisieren lassen. Haselnusskerne grob zerkleinern und hinzufügen. Spinat, Thai-Basilikum und Mozzarella mit Orangen-Chili-Haselnuss-Mischung und Dressing vermengen.

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Meerrettich-Stampf, Schnittlauch-Kapern-Dip und Babyspinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 24. November 2016