

Skrei-Filet mit Linsen- und Kartoffel-Bällchen, Salat

Für zwei Personen

Für den Skrei:

1 Zwiebel	1 Skreifilet à 150 g	2 Zehen Knoblauch
1 TL Chiliflocken	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
	100 g Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Linsen-Bällchen:

100 g Gelbe Linsen	50 g Blattspinat	30 g ganze Mandeln
25 g Mehl	1 TL Chiliflocken	2 EL Neutrales Öl
10 g Butter	1 Bund frische Kräuter	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Bällchen:

100 g Süßkartoffeln	1 Ei	25 g Butter
1 Bund Kräuter	Salz	Pfeffer

Für die Joghurt-Sauce:

30 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	1 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für den Smoothie:

1 Grünen Apfel	1 Avocado	50 g Cranberries
1 EL Agavendicksaft	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Salatherz

Für den Skrei:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Sahne, Saft aus einer halben Zitrone und Chili mit den Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bällchen darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Für das Linsen-Bällchen:

Die Linsen 10 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Den Spinat dazugeben. 2 EL Linsen herausnehmen und in eine Schüssel geben. Mit Mehl, Chiliflocken, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Anschließend mit dazugeben. Bällchen formen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mandeln in einer Moulinette zerkleinern und im Ofen rösten. Die Bällchen in der Mandelpanade wälzen.

Für die Kartoffel-Bällchen:

Die Süßkartoffel schälen und in einem Topf mit Wasser kurz kochen lassen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Anschließend Kartoffeln zerkleinern und mit Ei, Kräutern und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen.

Für die Joghurt-Sauce:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend kleinhacken. Alles mit dem Joghurt vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Smoothie:

Die Avocado und den Apfel schälen und in einen Mixer geben. Die Cranberries, Saft einer halben Zitrone und Agavendicksaft dazugeben. Alles mixen und abschmecken. Zum Servieren Salatblätter auf einem Teller sternförmig anrichten und die Kugeln darauf verteilen und mit der Joghurt-Sauce verfeinern. Den Smoothie in ein kleines Glas daneben stellen und servieren.

Cyrille Dehon am 03. Januar 2017