

Fischstäbchen mit Tomaten-Chutney, Spinat-Cappuccino

Für zwei Personen

Für den Spinat:

500 g Spinat	1 kleine Kartoffel	1 kleine Zwiebel
30 g Butter	125 g Sahne	65 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsesfond	1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt

Für den Schaum:

250 ml Milch	80 g Parmesan
--------------	---------------

Für die Fischstäbchen:

2 Zanderfilets à 150 g	200 g altbackenes Weißbrot	1 Zitrone, davon der Saft
1 Ei	Mehl, Salz	Pfeffer

Für das Tomaten-Chutney:

300 g große Tomaten	2 Schalotten	1 rote Chili
1 Zitrone, davon der Abrieb	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Kartoffel schälen, kleinwürfeln und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Fond aufgießen, Lorbeer und Muskat dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Für den Schaum:

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe grob hobeln.

Die Milch mit dem Parmesan erhitzen und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Gläser $\frac{3}{4}$ füllen und mit Parmesanschaum toppen.

Für die Fischstäbchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Das Weißbrot in der Moulinette zu feinen Semmelbröseln mixen. Den Fisch waschen, trockentupfen und in kleine längliche Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Den Fisch zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In der Fritteuse etwa 3 Minuten goldgelb ausbacken.

Für das Tomaten-Chutney:

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und den Stielansatz entfernen. In sprudelnd kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und die Haut abziehen. Vierteln, die Kerne in ein Sieb auffangen. Das Tomatenfruchtfleisch grob würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Chili und Rosmarin fein hacken. Vorbereitete Zutaten in heißem Olivenöl 2 Minuten andünsten, Tomatensaft, Zitronensaft und Abrieb dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Tomatenchutney in Schälchen geben, ein Fischstäbchen darauf anrichten und einen Spinat-Cappuccino dazureichen. Mit einem frischen Dill garnieren und servieren

Marius Wolf am 21. August 2017