

Kabeljau im Panko-Mantel und Gurken-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljau	60 g Panko-Mehl	100 g Mehl
1 Ei	1 TL Schwarzkümmel	2 EL Sojasauce
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Fleischtomate	1 Zitrone
150 g Joghurt	3 Stiele Petersilie	5 Stiele Dill
1 Msp. Zimt	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Mango, reif	1 Rettich	1 Orange, Abrieb, Saft
1 Chilischote, rot	1 Bund Koriander	Chiliflocken, Salz

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel

Für den Fisch:

Das Panko mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, gemahlenem Pfeffer und einem TL Schwarzkümmel in einem Gefrierbeutel gut mischen. Ei auf einem tiefen Teller verquirlen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in etwa 2x3 cm große Stücke schneiden, mit Sojasauce beträufeln und im Mehl wenden. Die Stücke darauf kurz ins verquirlte Ei legen und mit in den Gefrierbeutel geben. Jetzt gut schütteln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den panierten Fisch 2-3 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Gurke schälen, halbieren und mit Löffel entkernen. In schmale Stücke schneiden und mit etwas Salz zur Seite stellen. Tomate waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomate, Gurke und Kräuter mit Joghurt, Zimt, Salz und Pfeffer vermischen und zur Seite stellen.

Für das Topping:

Mango schälen und entkernen, anschließend in feine Würfel schneiden. Den Rettich schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Orange anschließend auspressen. Die Chili waschen, vom grün befreien und sehr fein hacken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, etwa einen Zwei für die Garnitur zurück behalten. Mango, Rettich und Chili vermischen, Orangenschale und Saft unterrühren, Koriander unterheben und mit Chiliflocken und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Wiesel am 02. Juli 2018