

Fisch-Pflanzerl, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelstroh

Für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:

200 g Saiblingsfilet	200 g Lachsforellenfilet	3 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen, Saft, Abrieb
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Prise Piment d'Espelette
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Kurkuma	50 g Panko	1 Dinkelbrötchen
2 EL Olivenöl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Gurke	1 Bund Radieschen	1 Zitrone, Saft
2 EL Sauerrahm	1 EL süßer Senf	2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	Pfeffer

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	200 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ -1 TL Meersalz

Für das Kartoffelstroh:

2 mittelgroße, festk. Kartoffeln	Mehl, Pflanzenöl	1 Prise Meersalz
----------------------------------	------------------	------------------

Für die Fischpflanzerl: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Piment d'Espelette, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma eine Gewürzmischung herstellen. Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Minuten in den Ofen geben.

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Dinkelbrötchen klein hacken.

Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Panko, Dinkelbrötchen, Zitronenabrieb und restlichen Saft in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer und zuvor hergestellter Gewürzmischung würzen. Ei verquirlen und unter die Masse mischen.

Fisch aus dem Backofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. Fisch unter die Masse heben und daraus Pflanzerl formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten, bis sie schön braun sind.

Für den Gurken-Radieschen-Salat: Gurke waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch entfernen. In kleine Stücke schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill hacken. Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben.

Zitrone auspressen und Saft mit Sauerrahm, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Über den Salat geben und etwas ziehen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise: Zitrone heiß abwaschen und Zesten abziehen. Saft auspressen. Ei mit Zitronensaft, Senf und Salz in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weitermixen bis eine Emulsion entsteht. Mit Zitronenabrieb, Salz und Essig abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in kleine, dünne Spiralen schneiden. Mit Küchenkrepp trockentupfen. In Mehl wenden und in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Katrin Hawkins am 07. Oktober 2024