

Seelachs-Spieße mit Radieschen-Rucola-Tatar und Muffin

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seelachsfilets à 125 g 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl

Für das Tatar:

1 Bund Radieschen 40 g Rucola 4 Stangen Zitronengras
1 TL Honig $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 EL Chili-Öl
Salz, Pfeffer

Für die Muffins:

125 g Mehl 1 kleines Ei $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 Zehen Knoblauch 3 TL Butter 80 ml Milch
1 TL Backpulver $\frac{1}{2}$ EL Zucker 1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Knoblauch-Muffins die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel gründlich mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei mit einer Gabel verschlagen und die abgekühlte Butter und die Milch hinzugeben. Den Schnittlauch kleinschneiden und zwei Teelöffel davon hinzufügen. Den Knoblauch abziehen, mit einer Knoblauchpresse zerdrücken und ebenfalls dazugeben. Die flüssigen Zutaten zu der Mehlmischung gießen und dabei kurz verrühren, bis alle Zutaten gerade vermengt sind. Der Teig darf noch Klümpchen aufweisen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen und den Teig zweidrittelhoch in die Förmchen füllen. Auf der mittleren Schiene im Ofen circa 20 Minuten lang backen, bis die Muffins oben aufreißen. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins fünf Minuten darin ruhen lassen. Anschließend die Küchlein aus den Mulden lösen und auskühlen lassen. Für die Seelachs-Spieße den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Schale einer Zitronenhälfte abreiben, den Saft auspressen und beides mit einem Esslöffel Olivenöl mischen. Die Seelachsfilets mit der Zitronenmarinade bestreichen und in jeweils zwei Hälften schneiden. Für das Tartar die Radieschen putzen und kleinschneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Rucola hacken und zusammen mit den Radieschen in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Chiliöl, dem Honig, einem Teelöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren und in einen Servierring geben. Das Zitronengras putzen und anspitzen. Die Seelachsstücke darauf aufspießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf jeder Seite zwei Minuten lang braten. Das Tatar auf Tellern anrichten, den Servierring abziehen und die Seelachs-Spieße darauf anrichten. Die Muffins dazulegen.

Barbara Schrimpff am 22. Juli 2014