

Rotbarsch-Bällchen auf Rucola-Salat-Bett

Für zwei Personen

Für die Rotbarschbällchen:

2 Rotbarschfilets á 125 g	45 g Mehl	3 cm frischer Ingwer
2 Zehen Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln	40 g Sojakeime
1 Zitrone	1 Ei	1 Bund Petersilie
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	500 ml neutrales Öl	Salz, weißer Pfeffer

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola	6 Cherrytomaten	1 gelbe Paprika
2 rote Chilis	250 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Kästchen Kresse	Salz

Die Fritteuse vorheizen. Für die Rotbarschbällchen das Rotbarschfilet waschen, in Stücke teilen, klein hacken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen und feinraspeln. Sojakeime waschen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzel entfernen und den Rest in feine Halbringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei verquirlen. Anschließend Fisch im Stabmixer pürieren. Zitronensaft, Ingwer, Sojakeime, Knoblauch, Zwiebel, Cayennepfeffer, Ei und Mehl unterkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen Bällchen formen. Fett in der Fritteuse erhitzen. Die Bällchen darin etwa 4 Minuten frittieren, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rucola-Salat Tomaten abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und kleinschneiden. Kresse ebenfalls waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Chilischoten halbieren und kleinschneiden. Den Naturjoghurt mit Salz, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit einem Stabmixer aufmixen. Den Salat damit leicht beträufeln. Die Rotbarschbällchen auf Rucola-Salat-Bett auf Tellern anrichten. Mit etwas Chili garnieren und servieren.

Brigitte Greineder am 12. Juli 2016