

Feldsalat mit Süßkartoffel-Dressing und Fisch-Würfeln

Für 4 Personen:

Für das Salat-Dressing:

100 g Süßkartoffel	1 Bio-Orange	1 EL Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	200 ml Gemüsebrühe	1 Sternanis, gemörsert
1 Prise Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer	100 ml Olivenöl

Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	8 Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Süßkartoffel	200 ml Pflanzenöl

Für den Fisch:

3 EL Olivenöl	1 EL Meerrettich	1 TL Orangen-Abrieb
350 g festfleischiges Fischfilet	Salz	Piment-d'Espelette
1 Eiweiß	150 g Pankomehl	250 ml Pflanzenöl

Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Tomatenessig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffeln darin weich kochen.

Anschließend die Süßkartoffeln fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

2 EL vom Süßkartoffelpüree mit restlichem Tomatenessig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Fisch aus Olivenöl, Meerrettich, Orangenabrieb eine Marinade mischen.

Fischfilet in Würfel von ca. 30 g schneiden, in der Marinade wenden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen, durchs verquirlte Eiweiß ziehen und im Pankomehl panieren.

In einer tiefen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fischwürfel darin knusprig ausbacken.

Die Süßkartoffel für den Salat schälen und mit einem Spiralschneider oder Julieneschäler zu feinem Kartoffelstroh schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder Topf das Frittieröl erhitzen.

Das Kartoffelstroh mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen und im heißen Öl langsam knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Feldsalat mit Radieschen, Schnittlauch und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.

Salat auf Teller geben, gebackene Fischwürfel dazwischensetzen, restliches Süßkartoffelpüree zugeben. Zum Schluss die frittierten Süßkartoffelstreifen über die Salate geben.

Jörg Sackmann am 05. Januar 20121