

Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	200 g Lachsfilet ohne Haut	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chili	1 Limette, davon Abrieb
2 Zweige Dill	50 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salicorne:

60 g Salicorne

Für den Salat:

100 g Wassermelone	2 EL Granatapfelkerne	3 Tomaten
1 rote Zwiebel	1 kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Dressing:

1 EL Dattelsirup	1 Limette, davon Saft	40 ml weißer Balsamicoessig
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

Den Fisch fein schneiden oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel und eine Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein hacken. Fisch mit Zwiebel, Chili, Knoblauch und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Alles miteinander vermengen. Panko auf einem Brettchen gleichmäßig verteilen. Fischmasse in einen Einweg-Spritzbeutel füllen, eine große Öffnung hineinschneiden und mit leichtem Druck Bahnen auf das mit Panko bestreute Brettchen ziehen. Fischrollen im Panko wenden und anschließend leicht flach in Fischstäbchenform drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Fischstäbchen leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz würzen. Anschließend die Fischstäbchen goldbraun von allen Seiten fertigbraten.

Für die Salicorne:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salicorne darin kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

Für den Salat:

Koriander waschen, trockenwedeln, grob zupfen und kurz in Eiswasser legen. Wassermelone von der Schale schneiden und anschließend gleichmäßig würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und anschließend in feine Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und in feine Ringe schneiden.

Granatapfelkerne aus dem Gehäuse lösen. Koriander aus Eiswasser nehmen und abtropfen lassen. Alles miteinander vermengen und Salicorne hinzugeben.

Für das Dressing:

Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zum Dressing geben und vorsichtig vermengen.

Johann Lafer am 18. August 2023