

Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat

Für 4 Personen

500 g Schwertfisch	10 Eier	200 g Mehl
200 g Paniermehl	200 g Kokosraspeln	250 g Doppelrahm
1 Bund Dill	1 Bund Rosmarin	2 Romana-Salate
150 ml Olivenöl	Worcester-Soße	Curry
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Rosmarin und den Dill fein hacken und fünf Eier trennen. Anschließend den Doppelrahm mit den fünf Eigelb, den gehackten Kräutern sowie einem Teelöffel Curry gut verrühren. Den Schwertfisch waschen, trocknen und auf die Größe von Fischstäbchen teilen. Nun in der Mitte des Schwertfisches eine Tasche schneiden und die zuvor angerührte Crème hinein füllen. Nun das Ganze von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Worcester-Soße beträufeln. Anschließend die Fischstücke mehlieren und durch die restlichen fünf Eiern ziehen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln mischen und den Fisch darin panieren. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa fünf Minuten bei niedriger Hitze goldbraun ausbacken. Nun den Fisch aus der Pfanne herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend ein paar Blätter vom Romana-Salat zupfen. Diese auch kurz durch das heiße Olivenöl ziehen, sodass sie schön knusprig werden. Abschließend die Fischstäbchen auf den frittierten Salatblättern anrichten und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 27. März 2010