

Backfisch mit Kartoffel-Salat und Kräuter-Salsa

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

550 g Lachsforellenfilet 1 Ei 1 Packung Brik-Teig

alternativ: Filo-Teigblätter

Salz, Pfeffer Öl

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln Salz, Pfeffer 6 EL Apfelessig

1 EL Honig 250 ml griech. Joghurt 200 ml Rapsöl

Für die Salsa:

1 rote Zwiebel 4 EL Apfelessig 1 TL Honig

4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer Gewürzgurken

4 Stängel Dill 5 Stiele glatte Petersilie 10 Blätter Basilikum

1 kl. Bund Schnittlauch

Für den Fisch:

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch-Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Faltkanten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Wenn der Salat fertig ist, den Fisch ausbacken, Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb-gold ist.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Apfelessig, 1 gute Prise Salz, Honig und Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl einfließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Salsa:

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Honig, Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben.

Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man Gewürzgurken nehmen. Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 13. Februar 2022