

Fisch-Pflanzerl auf Mango-Avocado-Radieserl-Salat

Für 4 Personen

Fischpflanzerl:

400 g Fischfilet	100 g Garnelen, ausgelöst	50 g Weißbrot
0,5 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Mango	1 EL Senf, scharf
1 Ei	20 – 30 g Semmelbrösel	4 EL Öl
50 ml Sahne	Muskatnuss	Salz
Chilisalز	Semmelbrösel	

Salat:

2 Avocados, reif	50 g Semmelbrösel	10 Radieschen
1 Mango, reif	Butter, braun	Chilisalز, mild
Ingwer, eingelegt	Basilikum	

Soße:

170 ml Wasser	25 g Zucker	0,5 TL Salz
1,5 EL Weißweinessig	1 TL Tomatenmark	0,5 TL Ingwer, gerieben
0,5 TL Knoblauch, gerieben	1 – 2 Mango	Chiliflocken
Stärke		

Fischpflanzerl:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit den Garnelen in ganz kleine Würfel schneiden. Das Weißbrot ebenfalls in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango putzen und in Würfel schneiden. Die Fisch- und Weißbrotwürfel mit dem Senf, dem Ei, der Hälfte der Semmelbrösel, Mango, Sahne, Muskatnuss, Salz und Chilisalز kurz aufmixen. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen Pflanzerl formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze langsam auf beiden goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat:

Die Avocados halbieren, dabei den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten in Semmelbrösel wenden und in einer Pfanne mit brauner Butter goldbraun braten, mit Chilisalز würzen. Die Mangohälften vom Kern schneiden, schälen und in große Stücke schneiden. Die Radieschen putzen und vierteln.

Soße:

Das Wasser mit Zucker, Salz, Essig, Tomatenmark, Ingwer und Knoblauch aufkochen. Die Chiliflocken zugeben und mit der Stärke abbinden. Die Mango schälen, vom Kern schneiden und in kleine Stücke schneiden. In einem hohen Becher mit Hilfe eines Stabmixers aufmixen und mit der Chilisoße mischen. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Mangosoße auf den Teller verteilen, die Avocadospalten, Mangostücke, Radieschen und Fischpflanzerl darauf anrichten. Mit eingelegtem Ingwer und Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Juli 2010