

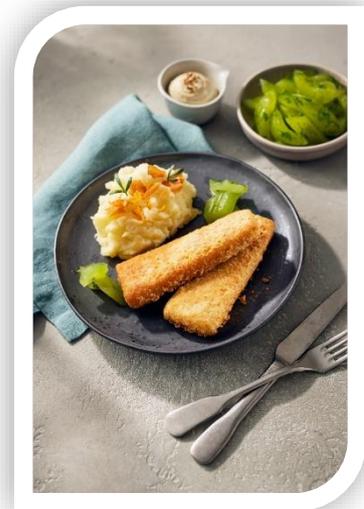


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

KNUSPERBACKFISCH mit körniger Senfmayonnaise, Kartoffelstampf und Schmorgurken

Zutaten für 4 Personen:

8 Stück Knusperbackfisch (ca. 75g pro Stück)
2 kg Pflanzenöl o. Frittieröl
1 Ei
10 g Zitronensaft
4,5 g Salz
250 g Rapsöl
80 g Körniger Senf
6 g Macis
0,8 g Lorbeerblätter
7 g Salz
500 g Kartoffeln vorwiegend mehligkochend, geschält
50 g Butter
1 kg Salatgurken
80 g Dill
50 g Limetten Öl
5 g Limettenabrieb
18 g Salz



Zubereitung:

1. Backfisch antauen lassen und im heißen Fett im Topf Gold braun ausbacken lassen. Zum Abtropfen auf eine Unterlage mit Küchenpapier legen und im Ofen warmhalten.
2. Für die Senfmayonnaise das Ei, den Zitronensaft und Salz im Thermomix auf Stufe 3,5 mixen. Langsam unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen. Senf unterrühren.
3. Für den Kartoffelstampf Macis, Lorbeerblätter und Salz mit den Kartoffeln in Wasser zum Kochen bringen. Weichkochen. Kartoffelsud auffangen und die Kartoffeln grob zerstoßen. Je nach Konsistenz Fond zugeben und mit Butter nochmals bearbeiten.
4. Für die Schmorgurken die Gurken schälen, halbieren und Fruchtfleisch bestenfalls mit einem Löffel auslösen. Leicht salzen. Limettenabrieb auf den Gurken verteilen und in einen Vakuumbbeutel nebeneinanderlegen. Limetten Öl zugeben und den Beutel vakuumieren. Kalt legen.
5. Den Backfisch seitlich auf dem Teller anrichten. Die Gurke in feine Rauten schneiden und an zwei oder drei Punkten um den Fisch in kleinen Häufchen auf den Teller setzen. Neben den Fisch eine gehäufte Portion Kartoffelstampf anrichten.



Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte:

Energie: 1490 kcal/ 6090 kJ

Eiweiß: 28 g

Fett: 119 g

Kohlenhydrate: 61 g