

Fisch-Stäbchen vom Zander-Filet mit Gemüse-Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Zanderfilet, a 200 g	200 g Semmelbrösel	125 g saure Sahne
100 g Feldsalat	100 g Erbsen, tiefgekühlt	50 g Mehl
350 ml Sonnenblumenöl	150 ml Apfelessig	100 ml Geflügelfond
4 Gewürzgurken	3 Kartoffeln, fest	3 Eier
2 Karotten	1 Sellerieknolle	1 Rübe, gelb
1 Apfel	1 Zitrone, unbehandelt	2 TL Estragonsenf
1 Msp Estragon, getrocknet	1 Prise Zucker	Tabasco
Salz	Pfeffer, schwarz	

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln, die Karotten, die Rübe, den Sellerie, die Erbsen und den Apfel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Die Zitrone halbieren, mit dem Saft einer Hälfte die Filets beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Ein Ei aufschlagen und verquirlen. Die Zanderfilets in Mehl wenden, durch das Ei ziehen, mit Semmelbröseln panieren und in Streifen schneiden. Die Fischstäbchen in zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm stellen. Für die Mayonnaise die andere Zitronenhälfte auspressen. Ein Ei, einen Esslöffel Estragonsenf und das restliche Sonnenblumenöl mit etwas Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab aufschlagen. Das gekochte Gemüse aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Außer einer Kartoffel das Gemüse fein pürieren. Die Masse mit der saueren Sahne vermengen und mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die fertige Mayonnaise unter die Gemüsepaste heben. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für die Marinade die restlichen Kartoffelstücke stampfen und mit dem Apfelessig, Estragon, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend den Geflügelfond unterheben. Die Fischstäbchen mit der Gemüsemayonnaise anrichten. Den Feldsalat mit der Marinade vermengen und auf extra Teller beistellen.

Friedrich Teltscher am 03. Dezember 2009