

Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Möhren-Stampf, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300 g Seeteufel-Filet	2 Limetten	100g Mehl
3 Eier	100g Panko-Mehl (grob)	2-3 EL Schwarzer Sesam
2-3 TL Weißer Sesam	Butter	Olivenöl

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

10 Kartoffeln	4 Möhren	30g Erdnüsse
50g Butter	50ml Milch	Muskatnuss

Für den Wasabi-Gurkensalat:

2 Gurken	2 Frühlingszwiebeln	1 EL Wasabipaste
2 TL Sesamöl	2 TL Sojasauce	Zucker
Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chili	Radieschensprossen
--------------	--------------------

Für den Stampf einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Möhren schälen und bissfest kochen.

Für die Fischstäbchen das Seeteufel-Filet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Saft der Limetten auspressen und die Stücke damit beträufeln.

Eine Panierstraße aufbauen: In eine Schale das Mehl geben, in einer zweiten Schale die Eier verquirlen, in der dritten Schale das Pankomehl mit dem Sesam vermengen. Die Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend mit der Panko-Sesam-Mischung panieren.

Für den Wasabi-Gurkensalat Gurke schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. In ein Sieb geben, salzen und etwa zehn Minuten abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und schräg in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, etwas Sesamöl, Sojasauce, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer eine Sauce herstellen und mit den Gurken vermengen.

Für den Stampf Kartoffeln und Möhren abgießen, mit Milch, einem Stück Butter, Salz und Muskat vermengen und grob stampfen. Erdnüsse hacken, kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und untermischen.

Für den Fisch Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen darin auf mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Die Radieschensprossen waschen. Die Chili in feine Ringe schneiden.

Die Fischstäbchen mit dem Stampf auf Tellern anrichten. Den Salat in kleine Schalen füllen. Sprossen und Chili am Tellerrand dekorieren. Servieren.

Cornelius Göbel am 17. Oktober 2016