

Fischlaberl, Donburi-Soße, Erbsenstampf, Karotten

Für zwei Personen

Für die Fischlaberl:

200 g Welsfilet	1 Brötchen	1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei	50 ml Milch
50 g Butter	Butterschmalz	Petersilie
50 g Panko	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Donburi-Sauce:

1 Algenblatt	75 ml Weißwein	100 ml Dashi
50 ml Sojasauce	25 ml Fischsauce	60 g Zucker

Für den Erbsenstampf:

100 g TK-Erbesen	10 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Karotten:

2 Karotten	Butter, Zucker	1 EL scharfes Paprikapulver
------------	----------------	-----------------------------

Für das Kartoffelstroh: 2 festk. Kartoffel Öl, Salz

Für die Fischlaberl: Die Butter schmelzen. Brötchen klein schneiden und mit Milch und Butter übergießen. Schalotten abziehen und klein würfeln. Petersilie inklusive Stiele fein hacken.

Schalotten in Butter glasig dünsten und die Petersilie untermischen.

Abkühlen lassen. Fischfilet klein schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Brötchen mit den Schalotten, der Petersilie und dem Ei vermengen. Mit den Gewürzen gut abschmecken und ruhen lassen.

Sollte die Masse zu wenig Bindung haben, ggf. etwas Panko hinzugeben.

Mit nassen Händen Laibchen (Laberl) formen und in Panko rundum wenden.

Fischlaberl 4-6 Minuten in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun anbraten. Mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für die Donburi-Sauce: Weißwein, Dashi, Sojasauce, Fischsauce und Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Algenblatt hinzugeben und das Ganze zu einer dickflüssigen Sauce einreduzieren.

Für den Erbsenstampf: Erbsen in kochendes Wasser geben und mit Salz und Zucker würzen. So lange kochen, bis sie weich sind. Wasser bis auf einen kleinen Teil abgießen. Butter dazugeben. Minze hinzugeben. Mit einem Pürrierstab kurz aufmixen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Karotten: Karotten schälen, in längliche, gleichgroße dünne Streifen schneiden. Butter und Zucker in einer kalten Pfanne erhitzen, Karotten hinzugeben, durchschwenken. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Öl erhitzen, die Kartoffeln darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Christoph Eder am 24. März 2025