

Backfisch mit Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1/2 Bund junge Möhren	2 kleine Kohlrabi mit Grün
2 Petersilienwurzeln	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

4 Tomaten	1 Zitrone	4 EL gesalzene Sojasauce
2 EL Honig	3 EL Olivenöl	3 Stiele frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	Chilipulver	

Für Bierteig und Fisch:

2 Eier	Salz	1 Prise Zucker
150 ml helles Bier	200 g Dinkelmehl, 630	1 Msp. Backpulver
1 l Frittieröl	4 Kabeljaufilets à 160 g	Pfeffer

Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi- und Fenchel-Grün beiseite legen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomatenkerne, Sojasauce, Honig, Zitronensaft und Öl mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Koriander fein schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren.

Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.

Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Vinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.

Für den Backfisch die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.

Eigelbe leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.

Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.

Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 58 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Backfisch-Stück und Gurkensalat auf 4 Teller verteilen. Fenchelgrün darüber streuen und genießen.

Tarik Rose am 23. August 2024