

Club-Sandwich mit Fisch-Frikadelle

Für 4 Personen

Clubsandwich:

0,5 Limette, unbehandelt	6 EL Mayonnaise	5 Stiele Koriandergrün
0,5 Mango	2 Tomaten	0,5 Salatgurke
0,5 Kästchen Gartenkresse	0,5 Zwiebel	0,5 Schote Chili, rot
350 g Seelachsfilet	40 g Semmelbrösel	50 g Sahne
1 Ei, Größe M	5 EL Sonnenblumenöl	4 TL Butter
8 Scheiben Tramezzini	Salz	

Avocadodip:

1 Schote Chili, klein	2 Avocados, reif	1,5 Zitronen
1 TL Chilisoße, scharf	5 EL Crème-fraîche	Pfeffer
Salz		

Salsa Verde:

1 Zehe Knoblauch, groß	1 Schote Chili, grün, klein	400 g Salatgurke
1 Bund Petersilie	1,5 EL Salz	1 TL Pfeffer, schwarz
4 Limetten	100 ml Olivenöl	Sesamsamen, hell

Clubsandwich: Etwa einen Teelöffel Saft der Limette auspressen und einen Teelöffel Schale abreiben. Die Mayonnaise mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit der Mayonnaise vermischen und kalt stellen. Die Mango schalen, Fruchtfleisch ablösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Gurke schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Zwiebel schalen und die Chilischote waschen. Beides fein hacken. Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Chili und Fisch mit Semmelbröseln, Sahne und Ei in einen Blitzhacker geben. Mit einem Limettensaft und Salz würzen und zu einer feinen Masse verarbeiten. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen vier dünne Frikadellen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen, wieder auf den Herd stellen und die Butter darin erhitzen. Die Rinde von den Toastscheiben abschneiden. Jeden Toast in der Pfanne auf einer Seite goldgelb rösten. Die Mangoscheiben auf vier Toasts verteilen. Mit je einer Fischfrikadelle belegen. Die Tomaten- und Gurkenscheiben darauf legen. Die Mayonnaisesoße darüber träufeln. Alles mit der Kresse bestreuen. Mit den restlichen vier Toastscheiben abdecken. Die Sandwiches mit Zahnstochern fixieren. Wem das zu umständlich ist: In die

Hand nehmen und reinbeißen.

Avocadodip: Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Die Avocadostücke durch ein feines Sieb streichen und mit der Chilischote, fünf Esslöffel Zitronensaft, Chilisoße und Crème-fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salsa Verde: Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Salatgurke schälen und klein schneiden. Petersilie oder Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz, Pfeffer und sechs Esslöffel Limettensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß mittelfein pürieren. Zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Vor dem Servieren nach Belieben mit hellen Sesamsamen bestreuen.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011