

Fisch-Nuggets mit rotem Paprika-Pesto

Für 4 Personen:

Für das Paprikapesto:

2 rote Paprikaschoten	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Mandelblättchen
1 geh. EL klein geschn. Trockentomaten	1 EL Tomatenketchup	12 TL geriebener Ingwer
1 EL geriebener Parmesan	1 Prise Lavendelblüten	1 Knoblauchzehe
1 TL geröst. Korianderkörner	1 TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	mildes Chilipulver	3 EL mildes Olivenöl

Für den Fisch:

500 g Fischfilet	100 g Mehl	$\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL Currypulver
120 ml eiskaltes Wasser	75 ml eiskaltes Bier	1 EL Öl
mildes Chilisalz	Erdnussöl	

Für das Paprikapesto die Paprikaschoten längs vierteln, waschen und die Kerne entfernen. Die Viertel mit einem Sparschäler schälen und grob zerkleinern. Die Paprikastücke mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 10 bis 12 Minuten weichdünsten. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Sud entfernen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Korianderkörner und Fenchelsamen ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie anfangen fein zu duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in eine Gewürzmühle füllen.

Inzwischen Paprika, Trockentomaten, Mandeln, Ketchup, Ingwer, Parmesan und 1 Prise Lavendelblüten in den Blitzhacker oder den Küchenmixer geben. Den Knoblauch schälen und fein dazureiben.

Mit der Mischung aus der Gewürzmühle, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen. Das Olivenöl hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren.

Für den Fisch das Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Für den Ausbackteig das Mehl mit Currypulver mischen und Wasser, Bier und Öl verrühren, zuletzt mit etwas Chilisalz würzen.

Reichlich Öl in der Fritteuse oder einem großen Topf auf 170 bis 180°C erhitzen. Die Fischstücke mit Chilisalz würzen, durch den Teig ziehen und im Öl 3 bis 4 Minuten ausbacken. Danach mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Fischnuggets mit Chilisalz würzen und das rote Paprikapesto dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021