

Hauptgericht

Backfisch

mit Fenchel-Rucola-Salat



04 / 2014
die gute EssIdee

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

Backfisch

mit Fenchel-Rucola-Salat

• gut vorzubereiten • ideal zum Mittag oder Abend

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Antau- und Quellzeit ca. 15 Min.
Ausbackzeit ca. 5 Min.

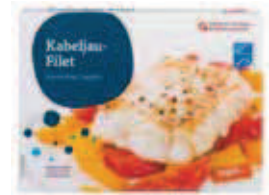
Zutaten für ca. 2 Portionen

1 Pk. tegut... Kabeljaufilets
(= tiefgekühlt, 400 g)
1 Ei (M)
125 g Mehl
Salz
125 ml Bier
50 g Rucola
1 Fenchelknolle
1 Vespergurke
2 El Balsamessig
2 El Olivenöl
1/2 Tl Estragon (gerabelt)
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
2 El Butter
ca. 250 ml Bratöl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Fischfilets nach Packungsanleitung antauen lassen. Ei trennen. Mehl mit 1 Tl Salz, Eigelb und Bier zu einem glatten Teig verrühren, ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Rucola waschen, trocken schleudern. Fenchel waschen, halbieren, Strunk und harte Blattstiele herausschneiden, in feine Scheiben schneiden. Vespergurke schälen, längs vierteln in Scheiben schneiden. Balsamessig und Olivenöl verrühren, mit Estragon, Salz und Pfeffer, Prise Zucker würzen, Salatgemüse auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.
3. Butter zerlassen und unter den Bierteig rühren. Eiweiß steif schlagen, behutsam unterheben. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise durch den Teig ziehen und in einem breiten Topf oder in der Fritteuse ca. 5 Min. goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und neben dem Salat anrichten.

Schmecken gut dazu: Salz- oder Bratkartoffeln.



Der Kabeljau für die tegut... Eigenmarke kommt aus nachhaltiger Fischerei im atlantischen Ozean. Das MSC-Siegel auf der Verpackung steht für umweltverträgliche Fangmethoden und verantwortungsvolle Nutzung von Fischbeständen. Es weist darauf hin, dass eine Rückverfolgbarkeit über die gesamte Fang- und Lieferkette gewährleistet ist.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter

tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps

aus der tegut...
Kochwerkstatt

Temperaturfühler

Beim Frittieren sollte das Öl mind. 3-4 cm hoch im Topf stehen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn an einem eingetauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Es empfiehlt sich, den Backfisch in zwei Portionen zu frittieren. Ist eine Fritteuse vorhanden: Backtemperatur auf 170 Grad einstellen.

