

Fischfilet im Bierteig mit Kartoffelsalat

285

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Auf Fisch & Chips haben wir verzichtet und bieten Ihnen hier knusprig gebackenen Fisch und einen leichten Kartoffelsalat an.

Zutaten: (3 Portionen)

Kartoffelsalat:

1 kg kleine Kartoffeln (festkochende Sorte; schon am Vortag in der Schale gekocht und geschält),
2 Zwiebeln,
3 Eßl. Weißwein (ersatzweise Essig),
200 mL Rindfleischbrühe (Instant),
etwas Zucker,
frisch gemahlener Pfeffer,
Kräutersalz,
100 g Frühstücksspeck (Bacon),
1 Bund Schnittlauch,
1-2 Eßl. Essig;

Fischfilet:

3 Rotbarschfilets à etwa 200 g,
Salz,
100 g Mehl,
1 Eigelb,
1/4 L helles Bier (ersatzweise Mineralwasser),
1 Eiweiß,
Öl zum Ausbacken.

Rezept: Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Mit Weißwein, Rinderbrühe, Zucker, Pfeffer und Kräutersalz aufkochen und heiß über die Kartoffeln gießen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Den Speck in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne bei schwacher Hitze langsam knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat mit Salz, Zucker und etwas Essig abschmecken. Das Fischfilet abspülen und mit Salz bestreut 30 Minuten kalt stellen.

Für den Ausbackteig das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und Eigelb, Bier und eine Prise Salz hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehenlassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

Den Fisch trockentupfen und jedes Filet in drei Stücke schneiden. Öl erhitzen. Zwei bis drei Stücke Fisch auf einmal in den Teig tauchen und in das heiße Fett legen. In etwa vier Minuten schwimmend goldbraun backen. Sofort mit dem Kartoffelsalat anrichten. Salat mit Schnittlauch und Speck bestreuen (pro Portion ca. 1000 Kalorien).

Fertig ohne Wartezeit in 1 Stunde 54