

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Seelachs im Powerkernmantel mit Kartoffel-Endivien-Salat und Dip

für 4 Personen:

4	Seelachsfilet à 180 g
20 g	Joghurt
30 g	Quark
30 g	Sprossen (Radieschen- oder Sojasprossen)
2	Eier
30 g	Dinkelmehl
150 g	Semmelbrösel (am besten Dinkelbrösel)
80 – 100 g	Endiviensalat, fein geschnitten
	Sonnenblumenöl
20 g	gerösteter Sesam
30 g	Sonnenblumenkerne, grob gehackt
25 g	Kürbiskerne, grob gehackt
10 g	Hanfnüsschen (falls beziehbar)
5 g	Koriander, getrocknet
	Ursalz oder Steinsalz
500 g	festkochende Kartoffeln
¼ l	warme Rinder- oder Gemüsebrühe
3 EL	Apfel- oder Weinessig
1	Schalotte oder rote Zwiebel
	Senf, Salz, Pfeffer
	Schnittlauch und/oder Petersilie, fein gehackt
	Sonnenblumenöl

Die Kartoffeln (mit der Schale) in kaltes Wasser legen, aufkochen und ca. 25 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind. Die Marinade aus heißer Brühe, Essig, gehackter Schalotte oder Zwiebel, etwas Senf, Petersilie und/oder Schnittlauch zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und in die Marinade schneiden. Immer wieder gut durchmengen, eine Viertelstunde durchziehen lassen, eventuell nachwürzen. Kurz vor dem Servieren mit Öl übergießen und nochmals gut durchmengen. Den Endiviensalat in lauwarmem Wasser waschen und unter den Kartoffelsalat mischen.

Die Semmelbrösel und die Powerkernmischung vermengen. Die Fischfilets mit Dinkelmehl, Ei und der Bröselmischung panieren (nicht salzen!) und in Sonnenblumenöl goldbraun braten.

Einen Dip aus Quark, Joghurt und den Sprossen herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen.