



FOGASCH MIT BRENNNESSELCREME UND PAPRIKALINSEN VON RUDOLF UND KARL OBAUER



QimiQ AVANTAGES

- Alkohol-, hitze- und säurestabil
- Bindet Flüssigkeit, daher kein Absetzen der Zutaten (AFI)
- Cremiger Genuss bei weniger Fett



25



moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

600 g Zanderfilet

Farine, griffig

1 Œuf(s)

Pain noir, émietté

3 cs

Liebstöckel (optional)

Basilic (optional)

FÜR DIE BRENNNESSELCREME

100 g Brennnesselspitzen

50 ml Huile d'olive

1 Gousse(s) d'ail

50 g Demi-crème acidulée

50 g QimiQ Base crème

Wasabipaste

Sel

FÜR DIE PAPRIKALINSEN

100 g rote Linsen

Fond de poulet

2 Poivron(s) vert(s)

1 cs Beurre

PRÉPARATION

1. Für die Creme Brennnesselspitzen in gesalzenem Wasser überkochen, in einem Sieb abgießen, dabei ein wenig vom Kochwasser auffangen. Brennnessel eiskalt abschrecken und ausdrücken.
2. Blanchierte Brennnessel mit Öl, gepresstem Knoblauch, 6 EL vom Brennnesselkochwasser, Sauerrahm und QimiQ Classic zu einer sämigen Creme mixen (die Konsistenz durch Zugabe von mehr oder weniger Blanchierwasser einstellen). Creme mit Salz und Wasabipaste abschmecken.
3. Linsen in kaltem Wasser waschen. In frischem Wasser oder in Hühnersuppe weich kochen (dauert nur wenige Minuten). Linsen in einem Sieb abgießen.
4. Paprika putzen, waschen und kleinwürfelig schneiden. Paprika in heißer Butter mit ein wenig Salz schwenken. Linsen zu den Paprika in die Pfanne geben. Kurz vor dem Servieren die Linsen erhitzen und mit Salz abschmecken.
5. Aus den Zanderfilets die darin verbliebenen Gräten zupfen. Filets in vier oder acht gleich schwere Stücke schneiden, mit der Hautseite in Mehl drücken, durch verquirltes Ei ziehen und mit dieser Seite in Schwarzbrotbrösel drücken.
6. In einer ofenfesten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Zander mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne legen, kurz anbraten, wenden und im Backofen bei 200°C fertig garen (der Fisch sollte innen noch leicht glasig bleiben; die Garzeit beträgt je nach Stärke der Filets 8 bis 12 Minuten).
7. Zander auf Linsen und mit der lauwarmen Brennnesselcreme anrichten. Eventuell mit feinen Streifen von Liebstöckel oder Basilikum dekorieren.