

## FOGASCH MIT BRENNNESSELCREME UND PAPRIKALINSEN VON RUDOLF UND KARL OBAUER



## **QimiQ VANTAGGI**

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





25

medio

## **INGREDIENTI PER 4**

600 g	Filetto di lucioperca
	Farina, griffig
1	Uovo (Uova)
	Pane nero,
3	Burro fuso
	Levistico (optional)
	Basilico (optional)
FÜR DIE BRENNNESSELCREME	
100 g	Punte d'ortica
50	Olio d'oliva
1	Dente d'aglio
50 g	Panna acida, 15 % di grassi
50 g	QimiQ Classic
	Pasta di Wasabi
	Sale
FÜR DIE PAPRIKALINSEN	
100 g	Lenticchie rosse
	Fondo di pollo
2	Peperoni verdi
1	Burro

## **PREPARAZIONE**

- 1. Für die Creme Brennnesselspitzen in gesalzenem Wasser überkochen, in einem Sieb abgießen, dabei ein wenig vom Kochwasser auffangen. Brennnesseln eiskalt abschrecken und ausdrücken.
- 2. Blanchierte Brennnesseln 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.