

Matjesfilets in Kräuter-Pankokruste mit Sriracha-Mayonnaise auf lauwarmen Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen:

Bohnensalat

300 g Schneidebohnen
Salz
300 g dicke Bohnenkerne, TK-Ware
125 g Kirschtomaten
80 g rote Zwiebeln
50 ml Rapsöl
30-40 ml Apfelessig
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Mayonnaise

1 Zitrone, unbehandelt
1 Ei (M)

180 ml Rapsöl, kaltgepresst
30 g Sriracha-Chilisauce
Zitronensaft

Fisch

1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Estragon, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
120 g Pankomehl
8 Matjesfilets
30 g Mehl
2 Eier (L)
20 ml Rapsöl



Und so geht's:

Bohnensalat: Schneidebohnen putzen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Bohnenkerne von der Schale befreien. Kirschtomaten kalt abbrausen und halbieren. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in 10 ml Rapsöl anschwitzen. Die vorbereiteten Gemüse dazugeben und heiß schwenken, dann vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer sowie Essig abschmecken – anschließend mit dem restlichen Rapsöl fertig stellen.

Mayonnaise: Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Ei mit etwas Salz sowie dem Rapsöl in einen hohen

Messbecher füllen. Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher platzieren und anschalten, dann den Pürierstab langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Mayonnaise aufmixen. Anschließend 100 g der fertigen Mayonnaise mit Sriracha, Zitronensaft sowie Salz abschmecken. Kräuter waschen von den Stielen zupfen und fein schneiden, dann mit Zitronenschale und Panko mischen.

Fisch: Matjesfilets kalt abbrausen und 10 Minuten in kaltes Wasser legen, dann trocknen. Zuerst in Mehl wenden und gut abklopfen, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und gut abstreifen und zuletzt in der Panko-Mischung wälzen. Matjesfilets in einer großen Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze jeweils 1 bis 2 Minuten auf beiden Seiten braten. Zusammen mit dem lauwarmen Bohnensalat und der Mayonnaise servieren.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.