

Eppenschlager Saibling in knuspriger Hanfsamen Panade mit frischem BIO Kräuter-Birnen-Ziegenkäse Salat mit Meerrettich Dip

Zutaten

Saiblings Filets:

- 500 g Saiblings Filets (filetiert u. grätenfrei, ohne Haut)
- Salz & Pfeffer
- 2 Eier
- Hanfsamen
- Sesam, gemischte Nüsse
- Öl
- Zitrone
- Pankomehl oder Semmelbrösel
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Mehl
- Frittieröl

Meerrettich Dip:

- 150 g Joghurt
- 150 g Sauerrahm
- 50 g Apfelmus
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Salz & Pfeffer

Salat:

- 300 gr. Gemischten Salat
- 2 EL Hanföl
- Himbeeressig
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 2 EL Senf (süß)
- Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Birne (Würfel geschnitten)

Zubereitung

Saiblings Filets abspülen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel auf eine Platte legen, salzen und pfeffern. Fisch mit Stärke & etwas Mehl bestreuen. Die Stärke-Mehl-Mischung gut andrücken. Panierstrasse vorbereiten - dazu in einer Schüssel die Eier verquirlen, in einer anderen Schüssel Pankomehl oder Paniermehl mit den Hanfsamen & Nüssen (klein gehackt) zusammen mischen. Der Fisch kommt nun zuerst in die Eiermischung und wird danach fest in die Nuss-Samen-Mischung gedrückt. Die Panade soll den Fisch gut umschließen und fest haften bleiben. Bei Bedarf diesen Vorgang wiederholen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die panierten Fischstücke darin 5 Minuten frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Meerrettich Dip, Joghurt, Sauerrahm, Apfelmus, Olivenöl und Meerrettich glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, und Zitronensaft pikant abschmecken.

Verschiedenen Salatsorten und die Kräuter putzen und abspülen und in kleine Stücke teilen. Birne in kleine Stücke würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing, Öl und Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen, etwa 3 EL Wasser noch dazugeben, abschmecken - zu sauer, noch etwas Honig dazu geben, noch etwas süß, mehr Essig dazu geben. Salat mit etwas zerbröckelten Ziegenkäse, Birne und Dressing gut vermischen und auf einem großen Teller anrichten. Den Saibling in der Hanf Panade auf dem Salat platzieren und mit Meerrettich Dip garnieren.

