

## Tarik Rose Backfisch mit Gemüsesalat

Freitag, 23. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche

### Zutaten:

Für den Gemüsesalat

1	Fenchelknolle mit Grün
1/2 Bund	junge Möhren
2	kleine Kohlrabi mit Grün
2	Petersilienwurzeln
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Vinaigrette

4	Tomaten
1	Zitrone
4 EL	mild gesalzene Sojasauce
2 EL	Honig
3 EL	Olivenöl
3 Stiele	frischer Koriander
5 g	frischer Ingwer
etwas	Chilipulver

Für Bierteig und Fisch

2	Eier
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
150 ml	helles Bier
200 g	Dinkelmehl, Type 630
1 Msp.	Backpulver
1 l	Frittieröl
4	Bio-Kabeljaufilets à ca. 160 g (oder Bio-Schellfisch)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi- und Fenchel-Grün beiseite legen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
4. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomatenkerne, Sojasauce, Honig, Zitronensaft und Öl mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren.
6. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden.

7. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.
8. Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Vinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.
9. Für den Backfisch die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.
10. Eigelbe leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.
11. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-BiERMischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.
12. Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.
13. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
14. Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
15. Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Backfisch-Stück und Gurkensalat auf 4 Teller verteilen. Fenchelgrün darüber streuen und genießen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2940 kJ

41 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 41 g Fett