

Frisch gekocht
Dienstag, 30.08.2016



Rezept von Konstantin Filippou

Seehecht in der Mandelkruste

30 Minuten / aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Seehechtfilets à 200 g (ohne Haut), Universalmehl, 2 Eier (leicht verschlagen), 230 g geriebene Mandeln, Olivenöl zum Braten, Saft von 1 Zitrone, 1/2 grüner Paprika (fein gewürfelt), 4 Frühlingszwiebeln (geschnitten), 6 Stangen eingelegter Spargel (oder Thai-Spargel, in 3 cm Stücke geschnitten), 1 EL fein gehackte grüne Oliven, 1 EL fein gehackter Thymian, 1 große Handvoll Petersilie (fein gehackt).

Für das Dicke Bohnen-Püree:

450 g Dicke Bohnen (Saubohnen oder Favabohnen, gekocht), 30 g Butter, 60 ml Obers (geschlagen), Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Für die grüne Sauce:

1 1/2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 2 Anchovis (sehr fein gehackt), 50 g frische Erbsen (blanchiert), 125 ml Gemüsesuppe, 1 EL trockener Sherry, 2 TL Rotweinessig.

Zubereitung

Die Fischfilets salzen, in Mehl wälzen, dann in das Ei tunken und danach - gut abgetropft - in die Mandeln drücken. Unbedeckt in den Kühlschrank legen.

Für das Püree die Bohnen mit Olivenöl, Butter und Obers in einen Topf geben und ca. 6 Minuten kochen. Mit einem Pürierstab mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Anchovis zugeben und anschwitzen, bis der Knoblauch leicht goldfarben ist. Erbsen zugeben, 5 Minuten durchschwenken (sautieren) und mit Gemüsefond, Sherry und Rotweinessig aufgießen. Etwas einkochen lassen und beiseite stellen (die Sauce sollte kurz vor dem Servieren fertig werden damit die Geschmäcker erhalten bleiben).

In einer Pfanne Olivenöl mit Salz erhitzen. Grünen Paprika, Oliven, Thymian und Petersilie anbraten. Den abgeseihten Spargel und die Jungzwiebel zugeben mit mitbraten. Mit etwas Zitronensaft aufgießen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen, den Fisch darin auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten. Fischfilets herausnehmen und abtropfen lassen.

Zum Anrichten etwas Bohnenpüree in der Tellermitte platzieren, den Fisch darauf legen und die grüne Sauce darüber träufeln.