

Frisch gekocht
Freitag, 14. Oktober 2016



Rezept von Andreas Wojta

Marinierter Saibling mit gegrilltem Paprika

30 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Saiblingsfilets (küchenfertig, grätenfrei, ohne Haut), 100 g gezupfte Basilikumblätter, 125 ml Olivenöl, Salz.

Für den Backteig:

250 ml Bier, 250 g glattes Mehl, 3 Eier, Salz, Fett zum Backen.

Für die gegrillten Paprika:

3 rote Paprika, 3 gelbe Paprika, ca. 60 ml weißer Balsamico-Essig, 125 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g geröstete Pinienkerne.

Zubereitung

Die Saiblingsfilets halbieren. Den Basilikum mit Olivenöl fein mixen und über die Saiblingsfilets gießen, mit Salz würzen. Mit Klarsichtfolie abdecken und einige Zeit marinieren lassen.

Für den Backteig das Bier mit dem Mehl glatt rühren. Die Eier trennen. Eidotter und Salz in die Biermasse einrühren. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die marinierten Saiblingsfilets durch den Backteig ziehen und in heißem Fett schwimmend langsam goldbraun backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den gegrillten Paprika servieren.

Die Paprika halbieren, Kerne und Strunkansätze entfernen. Paprika auf ein Blech legen, flach drücken und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Rohr dicht unter dem Grill so lange garen, bis die Haut dunkelbraune Flecken wirft. Paprika aus dem Rohr nehmen, in einen Kunststoffbeutel geben und einige Minuten rasten lassen (so löst sich die Haut besser). Danach die Haut von den Paprika abziehen und die Stücke in eine größere flache Form geben. Mit weißem Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.