

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Saibling in der Sesamkruste, Rosmarin Wedges, Miso Mayonnaise

Köchin: Johanna Maier

Zutaten

(4 Personen)

Für den Saibling

- 4 Saiblingsfilets á 100 g (alternativ: Zander, Waller, Forelle)
- Salz
- 4 EL Mehl
- 2 verquirlte Eier
- Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Panade

- 100 g grobe Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Koriandersamen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 EL geriebener Bergkäse
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 3 EL Sesamsamen

Für die Rosmarin Wedges

- 500 g Kartoffeln
- Nadeln von 2 Rosmarinzweigen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1-2 TL Gewürzmischung (aus Salz, gemahlenem Pfeffer, Kurkuma, Boxhornklee, getrocknetem Rosmarin, Thymian, Schnittlauch)

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Miso Mayonnaise (1 TL Miso Paste mit 100 g Mayonnaise vermengen - beides ist im Supermarkt erhältlich)
- Thymianzweige
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Für die Rosmarin Wedges die gewaschenen Kartoffeln mit der Schale in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Nun mit den gezupften Rosmarinnadeln, dem Olivenöl und dem Apfelessig vermengen und mit der Gewürzmischung würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 190° C Umluft etwa 20 Minuten backen.

2. Für die Panade vom Saibling die groben Semmelbrösel, die gehackten Koriandersamen, die gehackte Petersilie, den geriebenen Bergkäse, die gehackten Haselnüsse und die Sesamsamen in einer flachen Schüssel miteinander vermengen.

3. Die Saiblingsfilets nun in längliche Dreiecke schneiden und mit Salz würzen. Dann zuerst in etwas Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in der Panade wälzen. Die panierten Filets mit der Hand etwas andrücken und anschließend in 140° C heißem Butterschmalz schwimmend etwa 4 Minuten knusprig backen.

4. Zum Schluss die goldbraunen Rosmarin Wedges aus dem Rohr nehmen und in einer Schüssel anrichten. Den gebackenen Saibling in der Sesamkruste ebenfalls in eine Schüssel geben und mit Thymianzweigen und frischer Petersilie garnieren. Die fertige Miso Mayonnaise dazu servieren.