

Frittieren

Beim Frittieren werden Fische und Meeresfrüchte nur bemehlt oder in einer Teighülle in genügend Öl bei hoher Hitze (ca. 180 Grad) ausgebacken.

Fisch-Knusperli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Quellen lassen: ca. 30 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Ausbackteig

150 g **Mehl**
½ Teelöffel **Salz**

in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken

ca. 1½ dl **Flüssigkeit** (z. B. Weisswein, Bier oder Mineralwasser)

2 **frische Eigelbe**

verrühren, unter Rühren mit einer Kelle in die Mulde giessen, weiterrühren, bis der Teig glatt und dickflüssig ist. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

2 **frische Eiweisse**

kurz vor dem Frittieren steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen

500 g kleine **Eglifilets ohne Haut**

1 Teelöffel **Salz**

Filets trockentupfen

Öl zum Frittieren

salzen

Frittieren: Öl in einem unbeschichteten Bratopf oder in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen (Bild 1). Filets portionenweise (in 5 Portionen) durch den Teig ziehen (Bild 2) und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen. Dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit der Teig knusprig bleibt.

Pro Person: 34 g Fett, 30 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 2224 kJ (532 kcal)

Dazu passt: Blitz-Tartarsauce (Bild 3), Mayonnaise (S. 2), Kräuterquark (siehe unten), Joghurt-Zitronen-Dip (S. 2).

Verfeinern: 2 Esslöffel Dill, Estragon oder Petersilie, fein geschnitten, unter den fertigen Teig rühren.

Das Rezept eignet sich auch für: andere Fischfilets (kleine Filets ganz, grosse in Streifen), bis auf das Schwanzende geschälte rohe Crevetten, Calamares-Ringe.

Kräuterquark

250 g **Rahmquark** mit ½ Bund **Basilikum**, fein geschnitten, 2 Esslöffel **Petersilie**, fein gehackt, und einigen Tropfen **Zitronensaft** gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, zu den Gschwellti servieren.

Frittieren

Eignet sich für:

Filets: Egli, Felchen, Forelle, Seezunge, Zander

Meeresfrüchte

Filets (ca. 1 cm dick) ca. 5 Min.

(Riesen-)Crevetten-Schwänze, geschält ca. 5 Min.

Calamares-Ringe ca. 3 Min.



Wenig Teig ins heisse Öl geben; es ist genügend heiss, wenn der Teig sofort brutzelt und nach einigen Sekunden hellbraun ist.

Einfacher: Temperatur mit einem Frittierthermometer messen. Erhältlich im Fachhandel.



Frittiergut mit einer Gabel durch den Ausbackteig ziehen. Teig etwas abtropfen, Frittiergut portionenweise ins heisse Öl geben.



Blitz-Tartarsauce

5 EL **Mayonnaise**, 3 EL **Magerquark**, 1 **hart gekochtes Ei**, fein gehackt, 2 **Cornichons**, fein gehackt, und 1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten, in einer Schüssel verrühren, mit

¼ TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen.

Mayonnaise

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 **frisches Eigelb**
1 Teelöffel **Senf**
1 Teelöffel **Zitronensaft**
½ Teelöffel **Salz**

alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren

1 dl **Sonnenblumen- oder Rapsöl** unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht (Bild 1)

nach Bedarf **Pfeffer** würzen

Pro Person: 52 g Fett, 1 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1929 kJ (461 kcal)

Hinweise

- Das Ei muss frisch sein, da es roh gegessen wird.
- Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise.
- Kein kalt gepresstes Öl verwenden, es macht die Mayonnaise bitter.

Passt zu: Fischstäbchen, Fleisch- und Fischfondue, panierten Fischfilets, Fisch-Knusperli, Gschwellti, Salzkartoffeln.

Tipps

- Mayonnaise lässt sich sehr schnell und einfach mit dem «Küchenblitz» zubereiten. Es muss dann das ganze Ei verwendet werden.

Verfeinern

- Statt milden Senf süssen, scharfen oder grobkörnigen Senf verwenden.
- Mayonnaise mit 100 g Joghurt oder Quark verfeinern.
- Mit 1 Teelöffel Cognac oder Sherry verfeinern.

Varianten: **Kräuter-Mayonnaise:** 2 Esslöffel **Kräuter** (z. B. Basilikum, Dill, Estragon, glattblättrige Petersilie oder Schnittlauch, fein geschnitten) vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Kapern-Mayonnaise: 2 Esslöffel **Kapern**, abgetropft, fein gehackt, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Apfel-Meerrettich-Mayonnaise: 1 kleinen **Apfel** und 1 Esslöffel **Meerrettich** fein reiben, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Orangen-Mayonnaise: 1 **unbehandelte Orange**, ½ abgeriebene Schale und 3 Esslöffel Saft, und einige Tropfen **roten Tabasco** vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.

Asiatische Mayonnaise: 2 Teelöffel **flüssigen Honig**, 1 Esslöffel **Limettensaft**, 2 Teelöffel **Ingwer**, fein gerieben, und 1 **roten Chili**, entkernt, fein gehackt, vor dem Servieren unter die Mayonnaise rühren.



Das Öl anfangs nur tropfenweise unter die Eimasse rühren, bis die Mayonnaise dicklich wird. Dann restliches Öl in dünnem Faden unter ständigem Rühren beigegeben.



Pannenhilfe: Geronnene Mayonnaise retten

1 EL Senf in eine zweite Schüssel geben, die zu flüssige Mayonnaise portionenweise unter ständigem Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgeräts beigegeben. Weiterrühren, bis die Masse bindet. Mayonnaise fertig zubereiten.

Joghurt-Zitronen-Dip

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Ergibt ca. 2 dl

180 g **Joghurt**
2 Esslöffel **Mayonnaise**
1 **unbehandelte Zitrone**,
nur ½ abgeriebene Schale

alles in einer Schüssel gut verrühren

nach Bedarf **Salz, Pfeffer** würzen

Pro Person: 8 g Fett, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 370 kJ (89 kcal)

