

Seezunge im Weinteig mit Currylinsen und Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Fisch:

3 Seezungenfilets, ohne Haut	150 g griffiges Mehl	50 g Maisstärke
1 TL Backpulver	2 Eier	125 ml trockenen Weißwein
1 EL Sweet Chilisauce	Erdnussöl	1 Prise Salz

Für die Currylinsen:

100 g Berglinsen	40 g Karotten	40 g Sellerie
50 g Schalotten	10 g Räucherspeck	500 ml Gemüsefond
2 EL Birnenessig	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Zitronenthymian	1 TL Currypulver
Salz	Cayennepfeffer	

Für den Pak Choi:

1 Baby-Pak Choi	2 EL Teriyakisauce	100 ml Gemüsefond
1 EL Sesamöl		

Für den Fisch:

Das Mehl mit Stärke, Backpulver und Weißwein vermischen. Eier trennen und Eigelbe dazugeben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz leicht cremig schlagen und unter die Masse heben. Fischfilets waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Chilisauce würzen. Danach mehlieren und durch die Teigmasse ziehen. In Erdnussöl goldgelb frittieren.

Für die Currylinsen:

Linsen in Wasser quellen lassen. Schalotte abziehen und feinwürfeln. Karotte und Sellerie schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Schalotte, Karotte und Sellerie in Butter glasig andünsten. Speck würfeln und dazugeben. Zitrone waschen, trockentupfen. Linsen dazugeben und mit Essig ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen, Lorbeerblatt und Zitronenthymian dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Curry, Cayennepfeffer und Zitronenzesten abschmecken.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, in Sesamöl glasieren, mit Gemüsefond aufgießen und kurz anschmoren. Teriyakisauce dazugeben und vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 27. Februar 2020