

Rotbarschbällchen, Rucola-Salat und Kräuter-Joghurt-Dip

😊 happy-mahlzeit.com/2021/07/19/rotbarschbällchen-rucola-salat-und-kräuter-joghurt-dip

Zutaten für 2 Personen

Für die Rotbarschbällchen:

- 2 Rotbarschfilets ohne Haut á 125 g
- 45 g Mehl
- 3 cm frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g Sojakeime
- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 1 Bund Petersilie
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren

Für den Rucola-Salat und Dip:

- 100 g Rucola
- 6 Cherrytomaten
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Chilis
- 250 g Naturjoghurt
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Kästchen Kresse
- Salz

Zubereitung:

Die Fritteuse vorheizen.

Das Rotbarschfilet waschen, in Stücke teilen, klein hacken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und feinraspeln. Sojakeime waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzel entfernen und den Rest in feine Halbringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei verquirlen.

Anschließend den Fisch im Stabmixer pürieren.

Zitronensaft, Ingwer, Sojakeime, Knoblauch, Zwiebel, Cayennepfeffer, Ei und Mehl unterkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen Bällchen formen. Fett in der Fritteuse erhitzen. Die Bällchen darin etwa 4 Minuten frittieren, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rucola-Salat die Tomaten abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und kleinschneiden. Kresse ebenfalls waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Chilischoten halbieren und kleinschneiden. Den Naturjoghurt mit Salz, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit einem Stabmixer aufmixen. Den Salat damit leicht beträufeln.

Die Rotbarschbällchen auf Rucola-Salat-Bett auf Tellern anrichten. Mit etwas Chili garnieren und servieren.

Rezept: Brigitte Greineder

Quelle: Die Küchenschlacht vom 12. Juli 2016

Episode: Vorspeisen