

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2020** ▪
Tagesmotto „US-amerikanische Küche“ mit Nelson Müller



Valera Tokarev

Po' boy 2.0: Fisch-Sandwich mit paniertem Seelachs, Muskat-Spinat-Weichkäse, Apfel-Zwiebel-Chutney und Wedges mit Kräuterquark

Zutaten für zwei Personen

Für das Fisch-Sandwich:

2 Seelachsfilets, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 Eier
 100 g Semmelbrösel
 4 EL Mehl
 3 EL Butterschmalz, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Seelachsfilets waschen, trockentupfen und pfeffern und salzen. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Saft auffangen. Eier gut verquirlen. Seelachsfilets zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Filets dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Im heißen Butterschmalz schwimmend langsam ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.



Durch das Würzen des Fisches entsteht viel Feuchtigkeit, weshalb es sinnvoll ist, den Fisch vorm Panieren zu mehlieren, damit er für das Panieren (ähnlich wie bei einem Schnitzel) wieder ein bisschen trockener wird.

Gerade, wenn man etwas goldgelb ausbraten möchte, ist es gut, eine größere Menge an Fett zu verwenden, denn dadurch vergrößert man die Oberfläche und verteilt die Temperatur besser, weshalb das Produkt gleichmäßiger goldbraun wird.



Empfehlenswert ist laut Verbraucherzentrale Hamburg Seelachs mit **MSC-Label**, der aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik - Island, Nordsee, Skagerrak, Westlich von Schottland, Rockal, Färöer Inseln, Nordostarktis, Norwegische See, Barentssee** stammt.

Von Seelachs, der aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik – Färöer-Inseln** stammt und mit Grundschieppnetzen, Grundscherbrettnetzen und Langleinen gefangen wird, sollten Sie die Finger lassen!

(Stand: Januar 2020)

Für den Spinat:

150 g junger, aufgetauter TK-Blattspinat
 2 Schalotten
 150 g Knoblauch-Weichkäse
 1 Muskatnuss
 Neutrales Öl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben. Schalotten abziehen, in feine Würfeln schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken und zu den Schalotten geben. Etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Spinat mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen, danach den Weichkäse unter den Spinat rühren.

Für das Chutney:
2 rote Äpfel
2 mittelgroße, rote Zwiebeln
100 ml Apfelessig
50 g Zucker
1 EL neutrales Öl, zum Braten

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Zwiebel und Äpfel in einem Topf mit 1 EL ÖL anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und Zucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis es leicht angedickt ist.

Für die Wedges:
3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Prise süßes Paprikapulver
1 Prise scharfes Paprikapulver
1 Prise Kurkuma
1 TL Oregano
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Spalten oder Stifte schneiden. In einer Schüssel süßes und scharfes Paprikapulver, Kurkuma, Olivenöl, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer miteinander vermischen, Kartoffeln darin marinieren und auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen.

Für den Kräuterquark:
1 Zitrone
100 g Magerquark
1 EL Mayonnaise
4 EL Mineralwasser
2 Zweige Petersilie
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Quark, Mayonnaise, Mineralwasser und 2 EL Kräutern (Dill und Petersilie) verrühren. Mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und mit den Wedges anrichten. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreut servieren.

Für die Garnitur:
2 Roggen-Toasties
Mehrere Scheiben Heumilchkäse

Die Weichkäse-Spinat-Mischung auf die untere Hälfte der vorgebackenen Toasties streichen und mit einer Scheibe Heumilchkäse und einem Stück Backfisch belegen. Das Chutney auf dem Backfisch verteilen und mit der zweiten Hälfte der Toasties belegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.