

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Fischknusperli im Bierteig

600 g Fischfilets mit Haut (Egli, Felchen oder Zander)

Salz, Pfeffer

½ Zitrone, Saft

Mehl zum Bestäuben

200 g Weissmehl

3 dl dunkles Bier

1 EL Rapsöl

½ TL Backpulver

½ EL Salz

Öl zum Frittieren

Zutaten Sommersalat mit Himbeerdressing

2 Mini-Lattich

Diverse saisonale Blattsalate (Eichblatt, Lollo, Kopfsalat etc.)

2 Handvoll Rucola

2 Handvoll Jungspinat

1 Frühlingszwiebel mit Grün

1 kleiner Bund Radiesli

2 Handvoll Gartenkräuter (Kerbel, Basilikum, Petersilie etc.)

2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

200 g Himbeeren

½ dl Aceto Balsamico bianco

½ dl Gemüsebouillon

1 TL Senf

1 Zweig Estragon

1 TL Puderzucker

Salz, Pfeffer

1.5 dl Rapsöl

Zubereitung Fischknusperli im Bierteig

Fischfilets mit Haut in gleich grosse Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für den Bierteig alle Zutaten (ab 200 g Weissmehl) zu einem glatten Teig rühren. Inzwischen das Frittieröl 4–5 cm hoch in eine Pfanne geben und auf ca. 170 Grad erhitzen. Fischstücke grosszügig mit Mehl stäuben, durch den Bierteig ziehen und portionenweise in das heisse Öl geben. Auf beiden Seiten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Anschliessend die Knusperli mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen und danach im Ofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze) warmstellen.

Zubereitung Sommersalat mit Himbeerdressing

Salate rüsten, waschen, gut trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola und Spinat waschen, gut trocken schütteln und zum Salat geben. Frühlingszwiebel mitsamt Grün in feine Röllchen schneiden, Radiesli waschen und vierteln, Kräuter von den Stielen zupfen. Alles in eine Schüssel geben und mischen. Für das Dressing die Hälfte der Himbeeren, Balsamico, Gemüsebouillon, Senf, abgezupfter Estragon und Puderzucker fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rapsöl in einem dünnen Strahl unterrühren. Anschliessend durch ein feines Sieb passieren. Restliche Himbeeren und Sonnenblumenkerne zum Salat geben und mit Dressing beträufeln.

Zutaten Gurken-Zitronen-Dip

100 g Magerquark
50 g Sauerrahm
1 EL Olivenöl
½ BIO-Zitrone gewaschen, Abrieb
½ Salatgurke, gewaschen
½ Bund Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung Gurken-Zitronen-Dip

Quark, Sauerrahm und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Gurke halbieren und entkernen, mit der Bircherraffel fein reiben, gut ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit der geriebenen Zitronenschale in die Quarkmischung geben. Dill grob hacken, ebenfalls zugeben und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken