

BACKFISCH

in Kartoffelkruste mit Orangen-Tomatensalat und Joghurt-Kräuter-Dip

Backfisch muss nicht immer FETT sein!
Unser Backfisch aus dem Kombi-MULTI-Dampfgarer kommt mit wenig Kalorien und vielen Vitaminen auf den Teller!



Zutaten/Einkaufsliste: 4 Portionen

Backfisch:

4 STK Fischfilet (a'180 GR) Schellfisch, Zander, Rotbarsch, Seelachs, Forelle, Scholle...

1 TL Fisch & Salat Gewürzmischung*

Kartoffelkruste:

600 GR Kartoffel geschält

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Salz

2 STK Eigelb

Tomaten-Orangensalat:

4 Stk Orangen

600 GR Kischtomaten

1 Stk Weißer Zwiebel

1 Bund Basilikum

1 TL Fisch & Salat Gewürzmischung*

1 TL Zucker

4 Msp Kardamom

2 EL Essig

2 EL Olivenöl

Joghurt-Kräuter-Dip:

200 ML Joghurt

1 Bund Kräuter diverse

Salz

Kurzanleitung für Dampfprofis:

- Kartoffel reiben
- Fisch vorbereiten
- Kombidämpfer vorheizen
- Kartoffelkruste herstellen
- Fisch backen
- Salat herstellen
- Dip herstellen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vorheizen: ja

Einschubhöhe: MITTE

Ofenfunktion:

Kombidämpfen 25%

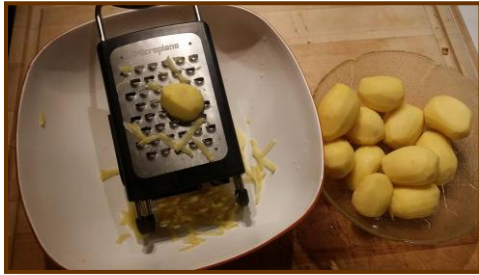
Feuchtgaren NIEDER / Intervall Dampf

Heißluft mit wenig Dampf 200°C

Backzeit:

~ 20 Min. Filet dünn

~ 35 Min. Filet dick



Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Kartoffel reiben:

- geschälte Kartoffel mit einer groben Käseibe raspeln
- Kartoffelraspel mit viel kaltem Wasser in einer Schüssel geben und einige Zeit stehen lassen (Stärke ausschwemmen)

Fisch vorbereiten:

- Fischfilet mit Pinzette entgräten, oder mit einem kleinen Schnitt die Gräten aus dem Filet schneiden- mit Fischgewürz die Filets würzen

Kombidämpfer vorheizen:

- mit Kombidämpfern 25% / Feuchtgaren NIEDER / Intervall Dampf Heißluft mit wenig Dampf 200°C vorheizen

Kartoffelkruste herstellen:

- Kartoffelraspel durch ein großes Nudelsieb vom Wasser trennen
- mit kaltem Wasser die Kartoffelraspel gut abbrausen
- mit den Händen das Restwasser aus den Kartoffeln drücken
- Kartoffelraspel in eine Schüssel geben
- Eigelb, Paprika, Salz unter die Kartoffel rühren
- Backblech oder Patisserieblech mit etwas Öl bepinseln oder mit Backpapier belegen (Empfehlung siehe Tipp)
- Kartoffelkruste auf beiden Seiten am Fischfilet mit den Händen auftragen
- Fischfilet in Kartoffelkruste auf das Blech legen



Fisch backen:

- Blech mit Backfisch in den mittleren Einschub geben
- wird mit Patisserieblech ohne Papier gearbeitet dann zum Abtropfen ein Backblech darunter stellen zum Abtropfen (Nasses Küchenpapier auf das Abtropfblech legen für Geruchsreduzierung!)

Ofenfunktion:

Kombidämpfen 25% / Feuchtgaren NIEDER / Intervall Dampf Heißluft mit wenig Dampf 200°C

Backzeit:

~ 20 Min. Filet dünn

~ 35 Min. filet dick

Mit flacher Palette vom Blech nach dem Backen nehmen!

Salat herstellen:

- Orangen mit Messer schälen und die Filets aus der Orangen schneiden
- Kirschtomaten waschen, halbieren und zu den Orangenfilets geben
- Zwiebel in Streifen schneiden
- Salat mit Basilikum, Gewürze, Essig und Öl marinieren



Dip herstellen:

- Kräuter hacken und mit Joghurt und etwas Salz verrühren



Anmerkungen:

Rotbarsch und Seelachs sind sehr gesunde aber auch geschmacksintensive Fische! Wer weniger Fischaroma möchte kann auch andere Fischfilets verwenden. Auch Truthahnschnitzel oder Hühnerbrust kann auf diese Art zubereitet werden.

Tipp:

Wir empfehlen den Fisch auf Backpapier zu Braten! (Reinigung Patisserieblech - Fischgeruch)

Der Salat und der Dip, können auch schon vorher zubereitet werden.