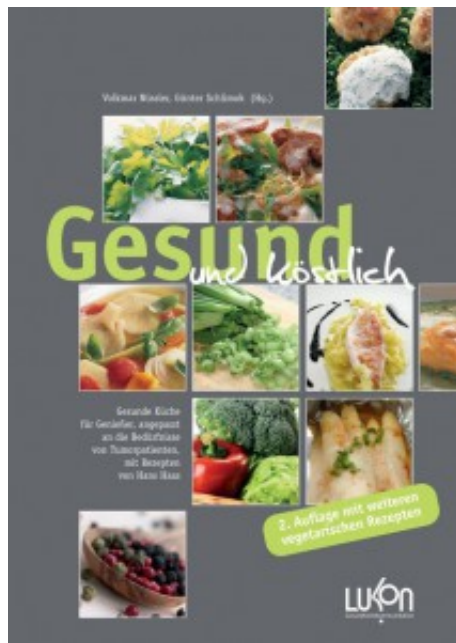


Fischpflanzerl mit Schnittlauch-Sauce nach Hans Haas



Leicht, bekömmlich, sieht toll aus und die Zutaten gehören zu meinen „Die-esse-ich gern!“-Lebensmitteln: Fischpflanzerl mit Schnittlauch-Sauce nach Sternekoch Hans Haas. Ich habe es vor kurzem für Gäste gemacht, die ganz schön eigenwillig und kritisch sind, wenn es ums Essen geht. Sie waren sehr angetan („Mmmmmh! Lecker! Würzig. Aber auch fein und elegant. Und es sieht auch schon so appetitlich aus!“) und haben gleich nach dem Rezept gefragt. Das finden sie und Sie hier auf dem Blog und auch im Kochbuch [„Gesund und köstlich“ aus dem Lukon Verlag](#).



Na, neugierig?

Zutaten (für 4 Portionen):

Pflanzerl: 3 gewürfelte Schalotten * 450 g Kabeljaufilet, in sehr kleine Würfel geschnitten * 1 zerdücker Knoblauchzehe * 100 ml Sahne * 1 Ei * 1,5 EL geriebenes Weißbrot * 1 – 2 EL frisch gehackte Petersilie * 1 – 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten * Salz * Pfeffer aus der Mühle * Cayennepfeffer * Zitronensaft * Öl zum Braten

Schnittlauch-Sauce: 100 ml saure Sahne * 100 ml Joghurt * Salz * Cayennepfeffer * 1 EL Zitronensaft * 2 Bund Schnittlauch, in sehr feine Röllchen geschnitten

1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Zubereitung:

Schalottenwürfel in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Fischwürfel, Schalotten und Knoblauch vermischen, alles mit der Sahne, dem Ei und dem Weißbrot sowie den Kräutern locker vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Masse erneut abschmecken, kleine Laibchen formen und diese etwas flachdrücken. In wenig Öl auf beiden Seiten goldgelb anbraten. für 6 bis 8 Minuten in den auf

180° C vorgeheizten Ofen stellen; herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

Die saure Sahne mit dem Joghurt verrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen unterheben.

Die Schnittlauchröllchen auf Tellern verteilen, die Fischpflanzerl darauf anrichten und mit etwas Schnittlauch-Sauce bedecken. Die restliche Sauce getrennt servieren.
