

Köhler in Knoblauch

(von Renate Haugke)

Zutaten:

200 g Seelachsfilet

(Köhler, aber keinesfalls Alaska-Seelachs! Köhler ist eine Dorschart aus dem Nordatlantik, wird aber häufig unter dem Namen Seelachs vermarktet!)

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

1 Ei

Salz und Pfeffer

Paniermehl

Sonnenblumenöl

Salzkartoffeln

Butter

Salat der Saison z.B. Feldsalat mit Tomate.

Zubereitung:

Den Seelachs (Köhler) heiß waschen, mit Küchenpapier trocknen, eine Zitrone halbieren und Saft über den Fisch träufeln. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch klein schneiden und mit der Knoblauchpresse ausdrücken, den Seelachs (Köhler) gut mit dem zerdrückten Knoblauch einreiben. In einen tiefen Teller ein Ei geben, dieses mit etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel mischen. Einen weiteren flachen Teller mit Paniermehl füllen. Den Fisch im Ei-Gemisch wälzen, anschließend im Paniermehl. In Sonnenblumenöl braten.

Feldsalat gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die noch vorhandene restliche Zitrone ausdrücken, den Saft mit zwei flachen Kaffeelöffeln Zucker verrühren, etwas Distelöl, getrocknete Gartenkräuter und eine halbe, kleine gehackte Zwiebel hinzugeben. Feldsalat in die Salatsoße geben, eine Tomate in Scheiben schneiden, mit Pfeffer und Salz bestreuen und zu dem Feldsalat geben. Alles vorsichtig mischen. Zum Schluss etwa einen Esslöffel roten Balsamico-Essig über den Salat gießen.

Fisch auf einen vorgewärmten Teller geben, Salzkartoffeln mit zerlassener Butter als Beilage, dazu den Salat extra servieren.