

GEDÄMPFTER HEUFISCH AUF ERDÄPFELSALAT

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Gedämpfter Heufisch:

2 ganze Saiblinge oder Forellen
2 Handvoll Heu
Salz
etwas Zitronensaft

Erdäpfelsalat 2.0:

600 g festkochende Erdäpfel
1 kleine Stange Lauch
150 g Erbsenschoten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Leindotteröl
1 EL Sesamöl
1 TL Chiliöl
Saft von 1 Zitrone
2 EL Sesam
2 EL Dukkah
½ Bund frischer Koriander
Salz

ZUBEREITUNG

Gedämpfter Heufisch:

Fisch filetieren und säubern, dann salzen und pfeffern
Dämpfkorb mit Heu auslegen.
Fisch daraufsetzen.
Mit Deckel verschließen.
Je nach Größe 5 bis 7 Minuten schonend dämpfen.

Erdäpfelsalat 2.0:

Erdäpfel schälen.
Mit der Mandoline oder per Hand in feine Julienne-Streifen schneiden.
In reichlich Salzwasser etwa 2–3 Minuten bissfest kochen.
Abseihen - solange die Erdäpfel noch warm sind
Lauch, Erbsenschoten, fein gewürfelte Zwiebel und fein gehackten Knoblauch zugeben.
Mit Leindotteröl, Sesamöl, Chiliöl und Zitronensaft marinieren.
Dukkah und Sesam einarbeiten.
Gehackten Koriander unterheben.
Mit Salz abschmecken.
Auskühlen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Kraulis Tipps zum Anrichten:

Erdäpfelsalat als lockeres Nest in die Tellermitte setzen.
Fischfilet darauf platzieren.
Mit frischem Koriander und etwas Sesam vollenden.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!

