

Crevetten im Fischmantel mit Kräutervinaigrette

Zubereitungszeit

45 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 250 kcal

Eiweiss: 19 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten für 4 Portionen

0.5	Zwiebel
200 g	Kabeljau
1	Ei
2 EL	Sesamsamen
80 g	Mehl
0.5 TL	scharfer Curry
1 TL	Kurkuma
	Salz
	Pfeffer
12	gekochte Crevetten Tail-on
	Öl zum Beträufeln

Kräutervinaigrette

5 EL	Rapsöl
2 EL	Kräuteressig
1 EL	Zitronensaft
1 Bund	Kräuter, z. B. Dill und Petersilie
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

1. Zwiebel und Kabeljau sehr fein hacken. Ei verquirlen. Mit der Zwiebel zum Fisch mischen. Sesam und 3/4 des Mehls daruntermischen. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 220 C° vorheizen. Crevetten mit Haushaltspapier trocken tupfen. Restliches Mehl in einen Suppenteller geben. Crevetten im Mehl wenden. Mehl abklopfen. Fischmasse um die Crevetten geben und andrücken. Erneut im Mehl wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten knusprig backen.
3. Inzwischen für die Vinaigrette Öl, Essig und Zitronensaft mischen. Kräuter fein hacken und begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Crevetten servieren.