

Eglifilets im Safranteig mit Orangen-Estragon-Mayonnaise



Zubereitungszeit

30 Minuten + 30 Minuten ruhen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 600 kcal

Eiweiss: 35 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 34 g

Tipps zu diesem Rezept

- Werner Tobler verwendet statt Cayennepfeffer Piment d'Espelette.

Zutaten für 6 Portionen

	Öl zum Frittieren
600 g	Eglifilets
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Mehl
Backteig	
150 g	Mehl
2	Briefchen Safran
2.5 dl	trockener Weisswein
1 EL	Absinth
	Salz
	Pfeffer

Orangen-Estragon-Mayonnaise

80 g	Mayonnaise
1	kleine Bio-Orange
2 Zweige	Estragon
80 g	Quark
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Für den Backteig Mehl, Safran, Wein und Absinth zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Mayonnaise in eine Schüssel geben. Orangenschale fein dazureiben. Orange samt weisser Haut mit einem Messer schälen. Orangenfilets mit einem scharfen Messer vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen und in Würfelchen schneiden. Estragon hacken. Beides mit dem Quark zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.
3. Öl in einer Friteuse oder einer hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Eglifilets auf die Hautseite legen und Gräten in einem Spickel aus den Filets schneiden (höseln). Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets im Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. Backteig leicht von den Filets abstreifen, sodass nur eine dünne Schicht haften bleibt. Portionenweise im Öl ca. 3 Minuten goldbraun frittieren. Mit der Lochkelle aus dem Öl heben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Eglifilets mit der Mayonnaise servieren.