

# Hier und heute



## Leichter Backfisch in Tempurateig mit Erbsenpüree

Jetzt gibt's auf dem Markt wieder frische Erbsen. Olaf Baumeister macht ein cremiges Püree daraus und serviert dazu Fischfilet in leichtem Tempurateig knusprig ausgebacken. Unser Koch verrät, wie die Panade perfekt gelingt.

### Das Rezept

#### Backfisch in Tempurateig mit Erbsenpüree

von Olaf Baumeister, für vier kleine Portionen

#### Zutaten Erbsenpüree

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln, gekocht
- 150 g Erbsen, frisch oder TK-Ware
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 50 ml Sahne
- 1 EL fein geschnittene Minze
- Salz, frischer Pfeffer und frische Muskatnuss
- Zum Dekorieren: etwas frische Minze und Borretschblüten

#### Zubereitung

Die Schalotte in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und einmal aufkochen.

Die Erbsen in kochendem Salzwasser eine Minute kochen, abschütten und mit der Sahne-Mischung in einem hohen Gefäß pürieren.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und mit dem Erbsenpüree mischen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken. Die restliche Butter und die fein geschnittene Minze unterrühren.

#### Leichter Backfisch in Tempurateig

- 300 g frisches Fischfilet (z.B. Lachsforelle oder Saibling)
- 180 ml eiskaltes Wasser (z.B. mit Eiswürfeln abgekühlt)
- 80 g Weizenmehl und 1 zusätzlicher EL Mehl
- 15 g Stärke
- 5 g Backpulver
- ½ TL Salz
- 300 ml neutrales Öl zum Frittieren

#### Zubereitung

Für den Tempurateig 80 g Mehl mit Backpulver, Stärke und Salz mischen. Das eiskalte Wasser dazu geben und alles nur kurz mit dem Schneebesen rühren.

Das Fischfilet in daumendicke Stücke schneiden, leicht salzen, in einem Esslöffel Mehl wenden und durch den Tempurateig ziehen. In heißem Öl von allen Seiten etwa drei Minuten bei einer Frittier-Temperatur von circa 180 Grad knusprig braun frittieren. Eventuell den Fisch auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu passen hervorragend eine Aioli und Kräuteröl.