

Wir servieren
Ihnen Kuchen
für Gourmets

La Cuisine
KÜCHENSTUDIO

74889 Sinsheim
Lange Straße 22
Tel. 07261-13010

Gebratene Rotbarbe im Kichererbsen-Gewürz-Mantel, Süßkartoffel-Zwiebel-Ragout und Ziegenjoghurt-Chili-Dip

Rezept-Info:

Personenzahl: 10 Stück
Menü: Vorspeise
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

750 g	Ziegenjoghurt	200 g	Doppelrahmfrischkäse
1 El.	Blütenhonig	200 g	Eingelegte rote Peperoni
2 – 3 El.	Limettensaft	1 Pr.	Meersalz, jodiert
4 Pr.	Pfeffer, gemahlen	1 Bund	Petersilie, fein geschnitten
3 – 4 Bl.	Minze, fein geschnitten	400 g	Zwiebel, in Ecken geschn.
3 El.	Olivenöl, kalt gepresst	500 g	Süßkartoffel, walnussgroß gewürfelt
300 g	Broccoliröschen	100 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Tomatensaft bzw. pass. Tomaten	1 Tl.	Meersalz
1 Bund	Blattpetersilie, gezupft	1400 g	Rotbarbe, mit Haut
40 g	Maismehl, fein gemahlen	3	Eier, verquirlt
30 g	Angeröstetes, grobes Kichererbsenmehl	2 El.	Schwarzkümmelsamen
2 El.	Getr. Sumachbeeren, gemahlen	4 Pr.	Pfeffer, gem.
50 g	Olivenöl, kalt gepresst		

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Dip verrühren, abschmecken und kühl stellen. Für das Ragout die Zwiebelecken in Olivenöl anschwitzen, Süßkartoffel und Broccoli zugeben, ebenfalls mit anschwitzen und dann mit Gemüsebrühe und Tomatensaft aufgießen. Das Ragout 3-4 Minuten kochen bzw. dünsten lassen und mit den Gewürzzutaten abschmecken. Die Rotbarbe zuerst in Maismehl, dann in verquirlten Ei und zum Schluss in der Kichererbsen-Gewürz-Kruste wenden und in Olivenöl knusprig braten. Zum Schluss die Rotbarbe auf dem Gemüse-Ragout anrichten und mit Dip servieren.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. www.lacuisine.de