



Eglifilet im Teig mit Tartarsauce

Ein klassisches Rezept, oft auch als "Fischchnuschperli" angeboten, wobei da nicht unbedingt Eglifilet drin ist, oft sind es Filets vom eher nichtssagenden Pengasius. Zumeist werden sie üppig mit Teig ummantelt und frittiert. Ich habe sie mit einer nur dünnen Teigschicht umhüllt und ganz moderat in Butter gebraten: Mehr Fisch, weniger Fett und Teig. Dazu eine Tartarsauce auf Basis einer frisch angerührten Mayonaise. Gewürzt mit reichlich frischem Estragon, dessen süßliches Aroma gut mit den säuerlichen Gurken und Kapern harmoniert, dazu etwas Joghurt, das die Sauce runder und milder macht.

Zutaten (2 Portionen)

300g Eglifilet
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Bratbutter

Tartarsauce:

1 Eigelb
1Tl Senf (Dijon)
0,5Tl Zitronensaft
2g Salz (knapp 1/2 Teelöffel)
1dl Sonnenblumenöl
2 Essiggurken
1El Kapern
2 Stengel frischer Estragon
1 handvoll frische Petersilie
2El Joghurt
2Msp Piment (oder Cayennepfeffer)
Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Ausbackteig:

60g Mehl

2g Salz
1dl Weisswein (oder Bier)
1 Eigelb
1 Eiweiss
wenig Pfeffer

Zubereitung Tartarsauce:

Eigelb, Senf, Zitronensaft und Salz mit dem Schwingbesen vermischen. Öl zuerst tropfenweise, dann im feinen Faden zugeben, immer kräftig rühren. Sobald die Mayonaise cremig wird und eine hellere Farbe annimmt, gehackte Kräuter untermischen. Joghurt zugeben und mit Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis kurz vor dem Anrichten kühlstellen (Ganz kalt schmeckt die Sauce nicht sehr gut).

Zubereitung Ausbackteig und Eglifilets:

Mehl und Salz in einem Suppenteller vermischen, in der Mitte eine Mulde formen, Weisswein und Eigelb vermischen und in die Mulde geben. Mit dem Schwingbesen von der Mitte her gut vermischen. Sobald der Teig homogen ist, eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Eglifilets mit Küchenpapier trocken tupfen, beiseitig salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Mit Hilfe eines feinen Siebes mit etwas Mehl bestäuben. 5 Minuten ruhen lassen.

Eiweiss zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Ausbackteig ziehen.

Eglifilets in den Ausbackteig legen, beim herausnehmen Teig mit den Fingern etwas abstreifen und bei mässiger Hitze auf jeder Seite ca. 3-5 Minuten in Bratbutter braten. Bei grösseren Mengen, gebratene Eglifilets im Ofen bei 60° warmstellen.



gebundene Mayonaise



Ausbackteig



Egfilets gewürzt...



...im Ausbackteig

