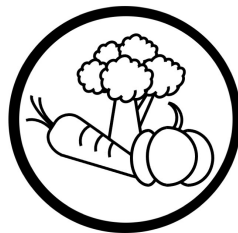


Fischröllchen mit Bärlauch



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



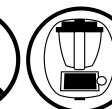
mittlere Hitze
ca 15 Min



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix
geeignetes Rezept

200g Cashewnüsse
1dl Wasser
50g Bärlauch
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
½ TL Zwiebelpulver
½ Limette (Saft davon)

Die Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen. Die eingeweichten Cashewnüsse zusammen mit dem Bärlauch im Thermomix® (TM) 5 Sekunden auf Stufe 10 pürieren. Die Masse mit einem Gummischaber nach unten drücken und den Vorgang wiederholen, bis die Masse cremig ist. Die Gewürze und den Zitronensaft hinzufügen und erneut gründlich auf Stufe 10 pürieren. Alternativ kann veganer, laktosefreier Frischkäse oder normaler Frischkäse verwendet werden. Dabei den Bärlauch fein schneiden und unter den Käse mischen.

6 getr. Tomaten (trocken)
½ TL Chiliflocken
2EL Haferflocken
100g Salzstängeli

Für die Panade: Getrocknete Tomaten, Chiliflocken, Haferflocken und die Salzstängeli in den Mixtopf des TM geben und 7 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren. Achte darauf, dass der TM trocken und sauber ist.

6 Eglifilet

Die Fischfilets längs halbieren, (dickere Filets etwas flach klopfen) mit der Hautseite nach oben auflegen. Mit dem Frischkäse bestreichen und ein Bärlauchblatt darüber legen.

In drei Schüsseln eine Panierstrasse mit Mehl, verquirltem Ei und der Tomaten-Salzstängeli-Panade aufbauen. Die Röllchen nacheinander durch die Panade ziehen. In Olivenöl in einer Bratpfanne beidseitig bei mittlerer Hitze goldig backen.

Zusammen mit Salat oder Spargeln servieren und geniessen.

