



Knuspriger Fisch im Bierteig gebacken mit Eisberg- Zuckerschoten-Salat und Joghurt-Dressing



Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👩‍🍳 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eisbergsalat	0.5 St.
Zuckerschoten	150 g
Salz	
Joghurt, natur	150 g
Apfelessig	3 EL
Agavendicksaft	1 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	90 g
Speisestärke	75 g
Backpulver	1 TL
Bier	100 ml
Mineralwasser, classic	75 ml
Schellfischportionen	600 g
Frittieröl	1 L
Zitronen	0.5 St.

Zubereitung

1. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. In einem kleinen Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen und die Zuckerschoten darin ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Joghurt, Essig, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Salat und Zuckerschoten zum Dressing geben und unterheben.
3. Für den Bierteig 75 g Mehl, Speisestärke, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Bier und Mineralwasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig kurz stehen lassen. Währenddessen die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Frittieröl in einem großen Topf auf 170–180 °C erhitzen. (Das Öl ist heiß, wenn beim Hineintauchen eines Holzstiels Bläschen aufsteigen.)
4. Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Übriges Mehl (15 g) in eine Schüssel geben. Die Fischfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Mithilfe einer Gabel die Fischstücke durch den Bierteig ziehen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die halbe Zitrone in Spalten schneiden. Den knusprigen Fisch mit dem Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	599 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	252 g