

**Jörg Sackmann**  
**Feldsalat mit Süßkartoffeldressing**  
**und panierten Fischwürfeln**

Dienstag, 5. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

**Für das Salat-Dressing:**

100 g	Süßkartoffel
1	Bio-Orange
1 EL	Olivenöl zum Braten
50 ml	Tomatenessig (ersatzweise weißer Balsamico)
200 ml	Gemüsebrühe
1	Sternanis, gemörstert
1 Prise	Piment d'Espelette
etwas	Salz
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für den Salat:**

200 g	Feldsalat
1 Bund	Radieschen
8	Kirschtomaten
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Süßkartoffel
200 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

**Für den Fisch:**

3 EL	Olivenöl
1 EL	Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas)
1 TL	Abrieb einer Bio-Orange
350 g	festfleischiges Fischfilet ohne Haut und Gräten (Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Zander, Lachs)
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1	Eiweiß
150 g	Pankomehl (oder Weißbrotbrösel)
250 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

**Zubereitung:**

1. Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Tomatenessig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
3. Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffeln darin weich kochen.
4. Anschließend die Süßkartoffeln fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
5. 2 EL vom Süßkartoffelpüree mit restlichem Tomatenessig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Für den Fisch aus Olivenöl, Meerrettich, Orangenabrieb eine Marinade mischen.
8. Fischfilet in Würfel von ca. 30 g schneiden, in der Marinade wenden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen, durchs verquirlte Eiweiß ziehen und im Pankomehl panieren.
9. In einer tiefen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fischwürfel darin knusprig ausbacken.
10. Die Süßkartoffel für den Salat schälen und mit einem Spiralschneider oder Julienneschäler zu feinem Kartoffelstroh schneiden.
11. In einer tiefen Pfanne oder Topf das Frittieröl erhitzen.
12. Das Kartoffelstroh mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen und im heißen Öl langsam knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.
13. Feldsalat mit Radieschen, Schnittlauch und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.
14. Salat auf Teller geben, gebackene Fischwürfel dazwischensetzen, restliches Süßkartoffelpüree zugeben. Zum Schluss die frittierten Süßkartoffelstreifen über die Salate geben.

**Pro Portion: 645 kcal / 2700 kJ**  
**51 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 39 g Fett**