

octubre 2012

llampugafilet in pfefferkruste auf mango-koriandersalat, zimttomaten & wasabialioli



> wowhhhh...

endlich ist er da, dieser herrliche fisch, der zu der makrelenfamilie zählt

- wie thunfisch oder bonito auch - !

wenn im september die gotas de fría & die gewitter kommen,

zieht er durchs mittelmeer an den balearen vorbei,

um in den atlantik zu gelangen !

...daher wird er auf deutsch auch

gewitterfisch genannt.

...das ding hat salz & geht wie immer recht einfach & schnell,
da beste zutaten, geschickt kombiniert richtig geiles kochen ist !

für 4 pax

4 llampugafilet a ca. 150g, gehäutet
2 reife mangos; das fruchtfleisch in spalten gechnitten
1 bund koriandergrün,
200g alioli
wasabi
200g cherytomaten
1 tl gem. Zimt
2 schalotten, in kleine wüfel geschnitten
1 knoblauchzehe, mit flor de sal sri lanka zerdrückt
50g sofrito, in ringe geschnitten(ersatzweise lauch)
50ml bestes olivenöl
4 leicht geschlagene eiweiss
3 el szechuanpfeffer (ersatzweise schwarze pfefferkörner)
> im mörser grob zerstoßen
flor de sal blanco & frischer weisser pfeffer
himbeeressig, honig & walnussöl
olivenöl & butter zum braten
brauner zucker
zitrone



Zubereitung

die mangospalten mit dem honig,zitrone, walnussöl,
salz, pfeffer & flor de sal sri lanka nach geschmack marinieren;

die alioli (rezept auf meiner website)

auch nach geschmack mit der wasabipaste abschmecken;

ersatzweise kann frau auch mayonnaise nehmen.

cherrytomaten halbieren & mit olivenöl,himbeeressig salz, pfeffer, zucker
& zimt marinieren.

die llampugafilet leicht salzen, kurz durch die geschlagenen eiweisse

ziehen & grosszügig mit dem szechuanpfeffer würzen.

sogleich ca. zwei minuten in der pfanne von jeder seite

in butter & olivenöl kross anbraten.

vorbereitete marinierte mangospalten mit den marinierten

tomaten vermischen, koriandergrünblätter unterheben

& auf einen teller anrichten.

das gebratene llampugafilet obenauf

& rundherum je nach geschmack noch etwas

oliven- & walnussöl auf den teller träufeln.

& daran denken...



! bon profit !

© jfk