Artikel vom 02.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 15:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/matjesfilets-in-kraeuter-pankokruste-mit-sriracha-mayonnaise-auf-bohnensalat

Matjesfilets in Kräuter-Pankokruste mit Sriracha-Mayonnaise auf Bohnensalat



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Portionen):

Bohnensalat:

300 g Schneidebohnen,

Salz,

300 g dicke Bohnenkerne, TK-Ware,

125 g Kirschtomaten,

80 g rote Zwiebeln,

50 ml Rapsöl,

30 bis 40 ml Apfelessig,

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen.

Mayonnaise:

1 Zitrone, unbehandelt,

1 Ei,

180 ml Rapsöl, kaltgepresst,

30 g Sriracha-Chilisauce,

Zitronensaft,

Fisch:

1 Bund gemischte Kräuter (Estragon, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch),

120 g Pankomehl.

8 Matjesfilets,

30 g Mehl,

2 Eier,

20 ml Rapsöl.

Zubereitung:

Bohnensalat: Schneidebohnen putzen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Bohnenkerne von der Schale befreien. Kirschtomaten kalt abbrausen und halbieren. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in 10 ml Rapsöl anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und heiß schwenken, dann vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken – anschließend mit dem restlichen Rapsöl fertig stellen.

Mayonnaise: Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Ei mit etwas Salz und dem Rapsöl in einen hohen Messbecher füllen. Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher platzieren und anschalten, dann den Pürierstab langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Mayonnaise aufmixen. Anschließend 100 g der Mayonnaise mit Sriracha, Zitronensaft und Salz abschmecken. Kräuter waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden, dann mit Zitronenschale und Panko mischen.

Fisch: Matjesfilets kalt abbrausen und 10 Minuten in kaltes Wasser legen, dann trocknen. Zuerst in Mehl wenden und gut abklopfen, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und gut abstreifen und zuletzt in der Panko-Mischung wälzen. Matjesfilets in einer großen Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze jeweils 1 bis 2 Minuten auf beiden Seiten braten.

UFOP