

Red Snapper-Filets mit Mole Verde



Stufe 2



Zutaten:

675-900 g Red-Snapper-Filets, klein
 165 g Tomatillos, gehackt und geschälte frische
 1-2 Jalapeño-Schote
 40 g Zwiebel(n), weiß
 4 EL Pflanzenöl
 2 Knoblauchzehe(n)
 1/4 TL Kreuzkümmel
 15 g Koriander
 80 ml Wasser
 1/2 TL Salz
 40 g Mehl
 1 Prise Pfeffer
 2 Eier
 30 g Butter



Glasslock Baby Meal Set rund, 3 Teile



Pillivuyt Teller Louna/Cecil flach



Dick Filiermesser flexibel Superior



AMT Bratpfanne mittelhoch aus Aluguss



WMF Küchenwaage

1

Zwei Esslöffel Öl in einer mittelgroßen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Jalapeños hinzugeben. Etwa vier Minuten andünsten und gelegentlich rühren, bis die Zwiebeln glasig sind.

2

Tomatillos, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzugeben und eine Minute sautieren. Koriander, 80 ml Wasser und ¼ Teelöffel Salz hinzugeben. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Pfanne abdecken und 20 Minuten köcheln lassen.

3

In den Krug des Magnetic Drive Blenders von KitchenAid geben. Deckel aufsetzen und bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeitsstufe (manuell) mixen, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Sauce wieder in die Bratpfanne geben. Bei geringer Temperatur erhitzen. Warm stellen.

4

Das Mehl mit dem verbleibenden ¼ Teelöffel Salz und dem schwarzen, gemahlenem Pfeffer in einer flachen Schüssel vermengen. Eier zusammen mit einem Esslöffel Wasser in einer weiteren Schüssel schlagen. Fisch mit der Mehlmischung und anschließend der Eimischung bedecken.

5

Butter und die verbleibenden zwei Esslöffel Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schaumig erhitzen. Fisch nacheinander 4 bis 8 Minuten außen goldbraun und glasig in der Mitte anbraten. Dabei einmal wenden.

6

Die Fischfilets mit warmer Sauce servieren.