

Piccata von Garnelen und Fischsticks

200 g Seelachsfilet ohne Haut oder anderer Weißfisch

200 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)

200 g Rucola

1 Ei

2 Eigelb

1 EL Milch

2 EL Parmesan, gerieben

1 EL Semmelbrösel

1 EL geschlagene Sahne

2 Zweige Thymian, gezupft

250 ml geschälte Tomaten (aus der Dose)

1 EL Petersilie, fein geschnitten

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Balsamico-Essig

3 EL Olivenöl

ca. 1 EL Mehl

Salz, Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

Den Fisch in gleich große Stücke schneiden, leicht plattieren, mit Pfeffer und Salz würzen und mit Mehl bestäuben. Garnelen salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.

Ei, Eigelb, Milch, Parmesan, Semmelbrösel und Thymian miteinander verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Sahne unterheben. Die Fischstücke durch die Panade ziehen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten je 2 Minuten goldbraun braten.

Die Tomaten absieben, den Saft auffangen und die Tomaten in kleine Würfel hacken. Tomatensaft mit Balsamico-Essig, Olivenöl, Knoblauch, Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Tomatenwürfel untermischen.

Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen und mit dem Dressing anmachen.

Piccata von Fisch mit Salat anrichten.