

Johann Lafer | Heilbutt im Tempuramantel auf Mango-Frühlingslauch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Heilbuttfilet ohne Haut
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1/2 TL Curcuma
- 200 ml kaltes Wasser
- 5 Eiswürfel
- 200 g Butterschmalz
- 2 Thai-Mangos
- 1 Limette
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 2 Stangen Frühlingslauch
- Korianderblätter, für die Garnitur
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Heilbutt abwaschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. 1 Zitrone auspressen. Von der anderen Zitrone die Schale abreiben. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale würzen.

Mehl, Curcuma und Speisestärke miteinander vermischen. Nach und nach das Wasser und die Eiswürfel unterrühren. Mit etwas Salz würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Heilbuttwürfel mit Hilfe eines Holzspießes durch den Tempurateig ziehen, portionsweise in dem heißen Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Mangos schälen, entkernen und halbieren. Die Hälften jeweils in dünne Spalten schneiden. Die Limette auspressen. Die Mangoscheiben in einer Schüssel mit Limettensaft, Sesamöl und Sweet-Chili-Sauce marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und unterheben.

Den Mango-Frühlingslauch-Salat auf Tellern anrichten und den Fisch darauf verteilen. Mit Korianderblättern garnieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 04.08.2007

Prominente Gäste: Magdalena Brzeska & Dieter Kürten
