



LACHSFILET MIT ORANGEN-AIOLI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Aioli:

- 250 ml Deli Reform Rapskernöl „mild“
- 1 Ei
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Orange
- ½ TL Essig
- 1 TL scharfer Senf
- 50 g griechischer Joghurt

Für den Fisch:

- 4 Fischfilets, z.B. Lachs
- Zitronensaft
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 4 EL Weißwein
- 3 EL Deli Reform Rapskernöl „mild“
- 1 Prise Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Zuerst die Aioli zubereiten: Dazu das Ei mit Zucker, Salz, Orangensaft, abgeriebener Orangenschale, Knoblauch, Essig und Senf mit dem Stabmixer verrühren. Ganz langsam Deli Reform Rapskernöl „mild“ dazugeben und mit dem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Dann den Joghurt einrühren.

Die Fischfilets unter Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Für die Panade Eier trennen und Mehl mit Wein und Eigelb glatt rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Fischfilets nochmals trockentupfen und durch den Teig ziehen. In Deli Reform Rapskernöl „mild“ auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten und mit der Orangen-Aioli servieren. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten