Betty Bossi

Perches frites

Eglifilets im Bierteig

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min. Quellen lassen: ca. 30 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Tartarsauce

1	**frisches Eigelb**	
1 Teelöffel	**Senf**	
½ Teelöffel	**Zitronensaft**	
½ Teelöffel	**Salz**	alles in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren
1 dl	**Sonnenblumenöl**	unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht
3	**Essiggurken,** fein gehackt	
1	**hart gekochtes Ei,** fein gehackt	
½ Bund	**Petersilie,** fein gehackt	
wenig	**Cayennepfeffer**	alles daruntermischen, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen

Bierteig

150 g	**Mehl**	
½ Teelöffel	**Salz**	in einer Schüssel mischen
1½ dl	**helles Bier**	
2	**Eigelbe**	verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen dazugiessen, glatt rühren. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen
2	**Eiweisse**	kurz vor dem Frittieren steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen
500 g	**Eglifilets ohne Haut**	trocken tupfen
1 Teelöffel	**Salz,** wenig **Pfeffer**	Filets würzen
2 Esslöffel	**Mehl**	in einen tiefen Teller geben
	Öl zum Frittieren	

Frittieren: Brattopf bis ⅓ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 175 Grad erhitzen. Eglifilets portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, dann einzeln durch den Teig ziehen, ins heisse Öl geben, ca. 5 Min. hellbraun frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen, warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten.

Tipp
Test der Öltemperatur: Wenig Teig ins heisse Öl geben; er sollte nach einigen Sekunden hellbraun sein. Oder Temperatur mit Frittierthermometer messen.

Pro Person: 66 g Fett, 33 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 3613 kJ (864 kcal)

Waadt

Rezept Betty Bossi
Schwiizer Chuchi / 2009
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch