

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2017

Rezept Sendung Radio BeO vom 6. Februar 2017

Mercer Ellington's Soul Sole oder Seezungenfilets mit Seele

Wenn Mercer Ellington begleitete in den 60er Jahren das Ellington Orchester regelmässig auf den Europa Tourneen als Arrangeur und Trompeter. Nach dem Tode seines Vaters im Jahr 1974 übernahm er die Leitung des ***Duke Ellington Orchestra*** welches er bis Anfangs der 90er Jahre erfolgreich leitete. Mercer Ellington verstarb 1996 in Kopenhagen.....

Rezept:

Zutaten:

Für 4 Personen, grosse Portion

- 800 g Seezungen oder Schollenfilets oder
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Worchester Sauce
- Ca. 1 dl Öl
- 3 Ei
- 1 El Zitronensirup
- Schnittlauch Petersilie und Thymian fein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen sehr fein geschnitten
- 80 g Maismehl oder Dinkelmehl
- 80 g Weissmehl
- 1 Tasse fein geschnittene Brotbrösel

Zubereitung:

- Die Fischfilets waschen und trockentupfen und anschliessend leicht salzen, pfeffern und mit Worchester Sauce beträufeln.
- In einem Teller die Eier, Kräuter und den Zitronensirup mit einer Gabel verquirlen.
- In einer flachen Schüssel Maismehl, Weissmehl, Knoblauch und Brotbrösel zur Panade vermischen.
- Die Fischfilets erst in der Panade dann im Ei und dann nochmals in der Panade wenden. Panade gut andrücken. Wer gerne eine dicke Kruste hat, kann das Panierprozedure wiederholen.
- In einer Bratpfanne Öl auf Fritiertemperatur erhitzen. Gleichzeitig 1 bis 2 Fischfilets 2 – 3 Minuten fritieren (je nach Dicke der Filets. Die Filets sollten mit Fritieröl bedeckt sein.
- Eier
-

Um die hungrigen Mägen seiner Gäste zu stillen, hat Mercer Ellington seinen Gästen dazu Macaroni an einer schmackhaften Tomatensauce serviert

Et voilà

Bon Appetit!