



Marineret fiskefrikadelle af Clarias

med bearnaisecreme og toppet med sprøde kartoffel-pinde

30 stk. smagsprøver.

Udviklet af eleverne:

Per Fridstrup
Noah Millo Jønsson
Noora Alabad

Marinade

Ingredienser

2 spsk. dansk honning
2 spsk. sennep
3 spsk. olie
3 fed hvidløg knust
¼- ½ tsk flydende røg (start med ¼ juster evt. resten efter en prøve dille)
Salt, peber

Pisk marinade sammen.

600 g. Clarias-filet deles i 2-3 cm stykker, marinaden hældes over fisken som marinerer natten over.

Fiskefrikadelle

Ingredienser

600 g. marineret Clarias hakkes medium.
1 æg
80 g. løg blendet eller hakket sammen med fisken.
Ca. 30 g. hvedemel
½ dl. sødmælk/piskefløde
Salt, peber

Fremgangsmåde

Hak fisken medium fint. Rør med salt og peber, rør hhv. mel, æg, blendet løg og mælk/fløde. Lad farsen hvile. Juster med mælk/fløde.

Lav en test dille. smag til med salt peber og røg. Steg små fiskefrikadeller ca. en tsk. Pr stk.

Topping og bund

Ingredienser

2 bagekartofler
2 citroner
2 stk. hjertesalat

Fremgangsmåde:

Skræl bagekartoflerne og skær dem i julienne, læg dem i iskoldt vand evt. natten over.

Tag kartoffel-julienne op af vandet og aftør dem rigtig godt i et rent viskestykke.

Friter dem i olie og lad dem dryppe godt af, drys med salt.

Skyl hjertesalaten og af dryp den godt.

Skyl og riv skallen af citronerne.

Bearnaise essens

Ingredienser:

70 g. løg finthakket
½ bdt. Estragon fint hakket (ca. 20 g.)
1 dl hvidvinseddike
1 dl hvidvin
7 hele peberkorn
Salt

Fremgangsmåde:

Gem ca. 1/5 af estragonen til cremen.
Kog resten og reducer til ca. ½ dl essens

Bearnaise creme

Ingredienser:

Ca. 3 spsk. Bearnaise essens
1 stk. Pasteuriseret æggeblomme (18 g.)
2 dl rapsolie
1 tsk Dijonsennep (10 g.)
Hakket estragon
1 dl cremefraiche 38%

Fremgangsmåde:

Pisk en mayonnaise: blomme, bearnaise-essens, Dijon og salt. Tilsæt olie under piskning. Vend cremefraiche og finthakket estragon i. smag til med salt, evt. citronsaft

Anretning

Anret på et blad af hjertesalat, garner med bearnaise creme og revet citronskal og måske en lille grøn persille/eller kørvel top

Opskrifterne er udviklet af elever hos CELF som en del af projektet Grøn innovation med lokale fødevarer i Femern Bælt og støttet af Region Sjælland. EU-Interreg BSR-projektet TETRAS har sponseret Clarias, for igennem skolens inddragelse af fisken, smagsprøver og opskrifterne at bidrage til folkeoplysning omkring fiskeproduktion i RAS (Recirkulerende Akvakultur Systemer) og landbaseret fiskeproduktion.