



Fiskernes menu/havhapser

30 stk. smagsprøver

Udviklet af eleverne:

Daniel Philip Capion

John Puggaard Christiansen

Fie Paag Hansen

Paneret fisk

Ingredienser

600 g. Clariasfilet i små tern ca. 1,5 x 1,5 cm

Panering/Tempuradej:

100 g hvedemel

50 g. Ingridærte-mel

50 g majsstivelse

½ tsk. bagepulver

1 æg

2 dl isvand

1 spsk. finhakket dild

1 tsk. salt

Ca. 1 l. rapsolie til stegningen

Fremgangsmåde

Hvedemel vejes af i en skål sammen med ærtemel, majsstivelse og bagepulver.

Tilsæt æg sammen med dansk vand (eller almindelig, koldt vand), hakket dild og salt.

Pisk det hurtigt sammen så der ikke er klumper tilbage i tempuradejen. Dejen skal bruges med det samme.

Olien varmes op til 170 grader, fisken vendes i tempuradejen og ud bages i den varme olie til den er gylden. Tages op og lægges på fedtsugende papir og drysses med en anelse salat.

Rabarberchutney

Ingredienser

200 g. snittede rabarber
60 g. rødløg i meget fine både
½ chili. Finthakket
125 g. sukker (evt. lys muscovato eller
rørsukker)
½ dl. Æbleeddike
½ vaniljestang eller ½ tsk. vaniljesukker

Fremgangsmåde

Skyl, rens, skær og hak rabarber, løg og chili.
Kog det hele sammen med sukker, eddike,
vanilje ved svag varme til det har den ønskede
konsistens.

Smag til med salt, peber, syre og sukker.
Hæld chutneyen på glas eller kondibøtter og
opbevar den på køl til den skal bruges.

Mayonnaise af olie med dansk savtang

Ingredienser

15 g. sav- eller sukkertang i små stykker
Ca. 2,5 dl. Rapsolie
36 g. æggeblomme pasteuriseret
½ tsk. salt
2 tsk. æbleeddike eller citronsaft
1 tsk. vand
1 knsp. Hvid peber
Evt. ½ tsk. dijonsennep

Fremgangsmåde

Olie og tang varmes op, stavblendes sammen
og afkøles til max. 20 grader.

Æggeblommer piskes seje med salt, eddike,
vand og evt. sennep. Olien tilsættes dråbevis
under konstant piskning indtil den ønskede
konsistens er opnået. Sættes på køl ved max 5
grader indtil den skal bruges.

Glaskål, radiser, Vesterhavsost, hjertesalat og krydderurter:

Ingredienser

200 g. glaskål i julienne
100 g. radiser i tynde skiver
100 g. Vesterhavsost (groftrevet)
4 hjertesalat delt i blade
Lidt krydderurter fx skovsyre, bronzefennikel
eller lign.

Fremgangsmåde

Skyl, skræl og skær glaskålen i julienne. Læg kå-
len i iskoldvand med lidt salt og sæt det på køl
ved max 5 grader gerne 1 døgn før det skal
bruges.

Skyl radiserne og skær dem i tynde skiver og læg
den i iskoldt vand som kålen.

Riv Vesterhavsosten groft, læg den i en bønne
med låg og sæt den på køl.

Del, skyl og afdryp hjertesalaten så den er klar
til brug.

Pluk de valgte krydderurter.

Anretning / Rettens opbygning:

Hjertesalt som bund så lidt rabarberchutney,
herpå den stegte fisk, der napperes med
tangmayonnaise. Toppes med revet
vesterhavsost, skiver af radise, glaskål i julienne
og plukkede urter.

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.