AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	international

FRITTO MISTO



Rezept für Ausbackteig: kuechengoetter.de, 16. 6. 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Hier wird ein feiner Ausbackteig verwendet. Frischer Fisch garantiert ein feines Fritto misto. Den Händler nach Fisch mit festem Fleisch fragen. Ergänzen mit Gemüse- und Früchtestücken!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

3	Ei	1	Zucchetti
0.8 dl	Buttermilch	1	Zwiebel
0.8 dl	Weisswein	400 g	Rotbarsch
120 g	Mehl	12	Crevetten
2	Früchte, nicht zu reif	400 g	Meeresfrüchte
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Ei zerschlagen. Buttermilch und Weisswein zugiessen. Mehl in Lagen drüber sieben und mit der Flüssigkeit verrühren. Gut salzen und etwas pfeffern. Mind. 10 Min. kühl stellen.
2. Alle Zutaten rüsten und in mundgrosse Stücke schneiden. Gemüse dünn schneiden oder vorgängig dämpfen. Fisch in grössere Stücke schneiden; so bleibt das Innere saftig.
3. Frittieröl in einen gusseisernen Topf giessen und auf 170° C erhitzen. Es ist ideal, die Temperatur während dem Frittieren auf dieser Temperatur zu halten. Beim Zugeben von kalten resp. gefrorenen Zutaten sinkt die Temperatur.
4. Zuerst Früchte und Gemüse, dann Fisch und Meeresfrüchte frittieren. Immer gleich grosse Stücke zusammen goldgelb frittieren. Kleine Muscheln beispielsweise sind sehr schnell gar. Kühle Stücke brauchen etwas länger.