

Elisabeth-Knipping-Schule	Klasse:	Datum:
Berufsbezogener Praxisunterricht	Rezeptblatt	Name:

Bratfisch

<u>Menge:</u> 10 Port.	<u>Menge:</u> 60 Port.	<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
10 Stück	60 Stück	Fischfilets (z.B. Seelachs)	<u>säubern</u> (kl. Mengen unter kaltem fließendem Wasser waschen, große Mengen kurz nacheinander in kaltem stehendem Wasser säubern). Anschließend mit Küchenpapier trocknen. Fühlbare Gräten herausziehen. Zwei Bleche mit
		Zitronensaft	Beträufeln - <u>säuern</u> . Fisch darauf legen und die Oberseite ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen (das festigt die Randschichten – Eiweiß gerinnt).
		Salz	gleichmäßig von beiden Seiten überstreuen - <u>salzen</u> . Anschließend <u>panieren</u> : In
		Mehl ¹ verschlagenem Ei Paniermehl	wenden, gut abschütteln, in wenden, etwas ablaufen lassen, in wenden, gut andrücken. Das Panieren sollte möglichst kurz vor dem Braten erfolgen, da die Panade sonst durchweicht und sich ablöst. Bei (unvermeidbaren) längeren Standzeiten unbedingt abdecken und in das Kühlhaus stellen!
	Reichlich	Öl	in einer <u>beschichteten</u> Pfanne erhitzen. Fisch vorsichtig bei mittlerer Hitze braten. Die Panade darf nicht zu dunkel werden! Wenig bewegen, da der Fisch schnell zerfällt! Erst wenden, wenn der Fisch von einer Seite hellbraun gebraten ist. Anschließend kurz auf Küchenpapier ablegen, auf saubere Bleche legen und im Kombidämpfer bei trockener Hitze auf 65° C warm halten.
	Ca. 8-10	Zitronen	Waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Den Fisch mit Zitronenscheiben garnieren!

Beilagensalat

<u>Menge:</u> 10 Port.	<u>Menge:</u> 60 Port.	<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
1 Kopf	6 Köpfe	Eisbergsalat	vierteln, Strunk herausschneiden, waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden.
100 g	600 g	Feldsalat	:Wurzeln vorsichtig abschneiden, Blätter nicht trennen! Gelbe oder schlechte Blätter abzupfen. Vorsichtig (ohne zu drücken) und möglichst kurz, in reichlich kaltem, stehendem Wasser waschen. In einen Durchschlag geben und abtropfen lassen, anschließend in einer Salatschleuder trocken schleudern.
350 g	2 kg	Möhren	waschen, schälen, putzen, grob raspeln (Maschine!) Den Salat ansprechend auf Mittelteilern anrichten.
<u>Essig-Öl- Dressing</u>			
4 EL 80 ml 1 kl. 1,5 TL 1 Msp. 1,5 TL 1 Bd.	200 ml 600 ml 5 5-6 TL 1,5 TL 6 TL gemischte	Kräuteressig Öl Zwiebel(n) Salz Pfeffer Zucker Kräuter	in eine Schüssel geben. zugeben, <u>ganz fein</u> schneiden und zugeben. Mit und würzen, verrühren. zugeben, gut verrühren. waschen, trocken schleudern und <u>fein</u> schneiden, zugeben. Zum Salat servieren.

¹ Mehl, Eier und Paniermehl auf tiefen Blechen verteilen und in Serienarbeit (zu dritt) panieren.