

Fischpflanzerl

Zutaten:

1 Kilo Weißfischfilet ohne Haut

2 Semmeln vom Vortag

250 Gramm rohes Wammerl

1-2 Eier

2 große Zwiebeln

Salz

Pfeffer

Petersilie (kleiner Bund)

Fett (zum Braten)

Zubereitung:

Fischfilet, Semmeln und Wammerl in Stücke schneiden und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Feingewürfelte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und kräftig durcharbeiten. Von der Masse Pflanzerl formen und im heißen Fett in der Pfanne braten.

Variante:

Die Pflanzerl vor dem Braten in Paniermehl wenden.

Mit Kartoffel- oder grünem Salat servieren. Warm und kalt eine sehr gute Mahlzeit.

Rieser Butterkarpfen

Zutaten:

1 Karpfen (ca. 1,5 Kilo)

200 Gramm Butter

1 Zitrone

Salz

Knoblauchpulver

Zubereitung:

Den Karpfen vorsichtig schuppen, ausnehmen, abwaschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Knoblauchpulver (bindet den Fischgeruch) würzen.

Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Auf eine hitzebeständige Servierplatte legen, die in Scheiben geschnittene Butter in, um und auf den Karpfen verteilen. Dann den Fisch im Herd bei 175 Grad ca. 60-80 Minuten garen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal überpinseln. Den Saft vom Karpfen verbunden mit dem Zitronensaft und der braunen Butter ergibt eine leckere Soße.

Lachsforelle gefüllt

Zutaten:

1 Lachsforelle ab 800 Gramm Stückgewicht

250 Gramm Frischkäse

1 Bund Küchenkräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch etc.)

Zubereitung:

Lachsforelle vom Rücken ausnehmen und entgräten, säuern, würzen und mit der Frischkäse/Kräutermischung füllen. Rücken mit Zahnstochern und Küchengarn schließen. Im Rohr 20-30 Minuten braten.

Beilage:

Salzkartoffeln und grüner Salat.

Fischfond / Fumet de Poisson

Zutaten:

1 Kilo Karkassen (Gräten und Köpfe) von mageren Weißfischen

60 Gramm Butter

3-4 Schalotten

2-3 Stangen Lauch (nur das Weiße)

½ Fenchelknolle

2-3 Petersilienwurzeln

1 Stange Staudensellerie

½ Liter Weißwein

2 Liter kaltes Wasser

1 Lorbeerblatt

2-3 Zweige Thymian

½ Teelöffel weiße Pfefferkörner

Zubereitung:

Ob nun ein Fisch garziehen soll oder ob Fischsaucen und Suppen gekocht werden, in der Fischküche ist der Fond unentbehrlich. Er stellt die Ausgangsbasis für edle Kreationen dar. Dabei muss man alle Zutaten in einem großen Kochtopf bei geringer Hitze zum Aufkochen bringen. Je nach Verwendung schöpft man die Brühe ab und erhält den gewünschten Fond.

Curry-Fischsuppe

Zutaten:

4 Forellenfilets

½ Zwiebel

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Mehl

2 Teelöffel Curry, Chili

½ Liter Fischfond (wahlweise Hühnerbrühe)

1 Prise Salz

½ Apfel

½ Banane

Schnittlauch

Zubereitung:

Die Filets würfeln und salzen. Die Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig Braten. Mehl und Curry einrühren und mit der fertigen Brühe ablöschen. Fisch zugeben und ca. zehn Minuten köcheln lassen. Apfelraspeln und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen. Vor dem Anrichten frischen Ingwer fein hinein raspeln. Mit Schnittlauch garnieren.

Geheimtipp:

Man kann zusätzlich etwas indische Tandoori-Gewürzpaste hinzufügen und damit für mehr Schärfe sorgen.