

Fischrezepte

Sayadiet

1 kg Rotbarschfilet, Salz und Pfeffer nach Geschmack, eine halbe Tasse Mehl, 3 Eßlöffel Öl oder 75 g Butter oder Margarine, 1 Tasse gekochter langkörniger Reis, weitere 2 Eßlöffel Öl, eine halbe gutentkernte und feingehackte rote Paprikaschote, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Safran, 2 Tomaten, eine halbe Tasse gefüllte grüne Oliven.

Die gut gewaschenen und wieder gründlich abgetrockneten Filets in dem mit Salz und Pfeffer vermischten Mehl gründlich wälzen und auf beiden Seiten schön braun anbraten. Den gekochten Reis mit dem heißen Öl, Salz, der gehackten Paprikaschote, dem Safran und Cayennepfeffer vermischen und über die Filets streichen. Die Tomaten und Oliven herumlegen und das ganze — am besten in einer feuerfesten Form — 10 bis 15 Minuten im Ofen schmoren. Die Tomaten müssen platzen und schmelzen. Recht heiß in der Form auftragen und Weißbrotscheiben dazu reichen.

Bamia au Gombos

6 kleine Seelachs- oder Rotbarschfilets, 5 Eßlöffel Öl, 3 feingehackte Zwiebeln, 500 g durch den Wolf gedrehtes Hammel- oder Lammfleisch, 4 geschälte und in dicke Scheiben geschnittene Tomaten, 2 Teelöffel Salz, einen halben Teelöffel Pfeffer, 1 Tasse Weißwein oder herber Sherry.

Das Fleisch mit den Zwiebelscheiben und Tomaten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in dem Öl unter ständigem Rühren anrösten, bis alle Zutaten hellbraun sind. Dann mit Wein löschen und auf kleinster Flamme weiter dünsten. Eine große, feuerfeste, ausgefettete Form mit den Fischfilets auslegen und die Fleischfarce darüberstreichen. Form in den mittelheißen Ofen schieben und etwa eine halbe Stunde überbacken. Trockenem Reis dazu reichen.

Fischsuppe auf italienische Art

Zutaten (für 6 Teller Suppe): 0.75 kg Fisch oder Fischreste, 2 Eßlöffel Tomatenmark, Zwiebeln, Wurzelwerk, 2 Eßlöffel gewiegter Speck, Mehl zum Binden, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone, Prise Zucker, Paprika.

Zubereitung: Den Fisch oder die Fischreste nach dem 3-S-System vorbereiten und mit Tomatenmark, feingewiegter Zwiebel und feingeschnittenem Wurzelwerk etwa 10 Minuten dünsten. Dann gibt man eineinhalb Liter Wasser dazu und läßt alles bis zum Kochen kommen. Diese Brühe gibt man durch ein Sieb und nimmt von ihm die Fischstücke herunter. Der Speck wird angeröstet, die Brühe dazugegeben und mit dem angerührten Mehl angepickt. Man schmeckt mit Salz, Zitrone, Pfeffer und Paprika ab und gibt vor dem Anrichten die abgenommenen Fischstücke als Einlage in die Suppe, die man mit Petersilie bestreut.

Fischkoteletts in Zitronensoße

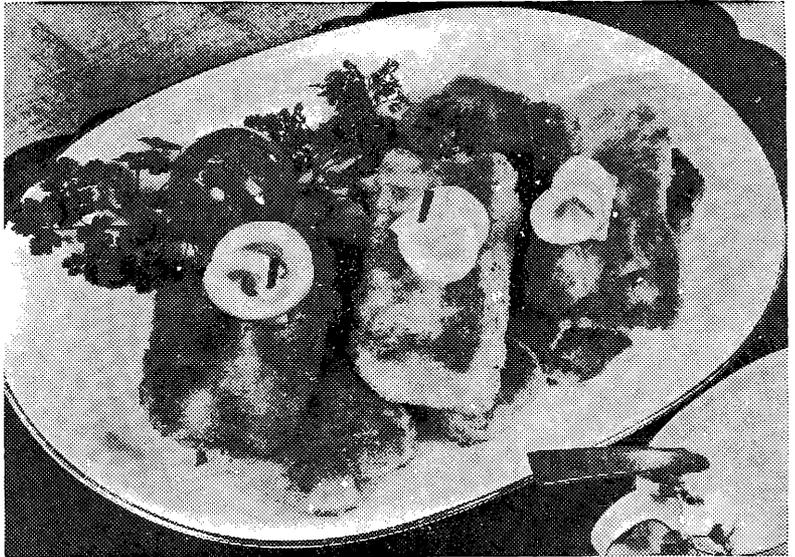
Vier bis fünf dicke, mit Zitrone, Zwiebel und Salz gewürzte Fischkoteletts werden in einer Soße aus etwas Wasser, reichlich Zitronensaft, Salz, geriebener Zwiebel und Petersilie rasch gar gedämpft. Man richtet sie, mit Tomaten, Zitronenscheiben und Petersilie garniert, an und gibt Salzkartoffeln und die mit etwas Butter verlängerte, würzig abgeschmeckte Zitronensoße dazu.



Fischfilet in Käsekruste

Fischfilet wird mit geriebener Zwiebel und Zitronenschale, etwas Zitronensaft und gehackter Petersilie mariniert. Dann salzt man den Fisch und wendet ihn in Mehl, zerklopftem Ei und Bröseln, die zur Hälfte mit geriebenem Käse untermischt wurden.

Die Schnitten werden in reichlich und gut heißem Fett rasch ausgebacken. Da sich Käse gerne anhängt, muß man die Pfanne rütteln und die Schnitten hin und herschieben. Man garniert sie mit aufgedrehten, dünnen Zitronenscheiben, die mit Pickern festgehalten sind, sowie mit Petersilie und Tomaten.



Seehotel Plomberg- Mondsee

Ganzjährig geöffnet

Bekannt durch seine Spezialitäten

Stets frische Fische

Bürgerliche Küche

Telefon (0 62 24) 51 63

4 km Forellenwasser. Bach- und Regenbogenforellen, ca. 10 km von Steyr, Richtung Stadt Haag. — Nur künstliche Köder gestattet. — Lizenzausgabe (Tageskarte S 120,—) bei Herrn Kurt Heiligenmann, Schloß Vestenthal 17, Haidershofen/Steyr.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1968

Band/Volume: [21](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymous

Artikel/Article: [Fischrezepte 86-87](#)