

# Fischrezepte

## Seelachsfilet in Apfel- und Currysauce

Zutaten: 4 mittelgroße Seelachsfilets, 1 große Zwiebel in Scheiben, 1—2 Äpfel in Scheiben, 2 Eßlöffel Butter oder Margarine, 1 Teelöffel Currypulver, 1—2 Gläser Weißwein (möglichst Haut-Sauternes), 1 Gläschen Weinbrand, reichlich feingehackte Petersilie, etwas Mehl. — Zubereitung: Zwiebeln zusammen mit Apfel-scheiben in Butter oder Margarine weich schmoren und mit Currypulver und etwas Salz würzen. Etwas Mehl unterrühren, um die Sauce zu binden. Seelachsfilet darauflegen und mit Wein übergießen. Wenn sie gar sind, Weinbrand zu der Sauce geben und mit Petersilie überstreuen. Fische in der Sauce auftragen. — Beilage: Überbackenes Kartoffelmus.

## Rotbarschfilet auf Genfer Art

Zutaten: 4 mittelgroße Rotbarschfilets, 100 g Räucherspeck in Würfeln, 1 große, grob gehackte Zwiebel, 1 Glas mit Wasser verdünnter Rotwein, 2 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, etwas Salz und Zucker, 1 Eßlöffel Butter oder Margarine. — Zubereitung: Die Zwiebel in Butter anschmoren, ohne braun werden zu lassen, Räucherspeck zugeben. Die vorher mit Zitronensaft eingeriebenen

Goldbarschfilets drauflegen und mit dem verdünnten Wein übergießen. Wenn die Filets gar sind, diese auf einer Platte warm halten. Tomatenmark und Meerrettich in dem Fond verrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Zucker würzen. Sauce über die Fischfilets gießen oder gesondert reichen. — Beilage: Körnig gekochter Reis.

## Kabeljauschnitten in Rumsauce

Zutaten: 4 Kabeljauschnitten, möglichst enthäutet und entgrätet, 250 g Fischabfälle, etwas Essig, 1 Eßlöffel Rum, 3 Eßlöffel Öl, etwas Zitronensaft, 1/2 Teelöffel Ingwerpulver, 1 Teelöffel Stärkemehl. — Zubereitung: Fischabfälle so lange in dem mit Essig gesäuerten Wasser aufkochen, bis ein kräftiger Sud entstanden ist, den man durch ein Sieb gibt. Eine Tasse Sud genügt. In diesen Sud die Kabeljauschnitten legen und gar dünsten. Aus dem Sud nehmen und warm halten. Zu dem Sud den Rum, das Öl, den Zitronensaft und das Ingwerpulver geben, aufkochen lassen und mit dem im kalten Wasser angerührten Stärkemehl binden. Fisch auf einen Sockel von körnig gekochtem Reis legen, mit der Sauce übergießen und mit Petersiliesträufchen, Tomatenscheiben und Zitronenvierteln garnieren.

**Beim Institut für Naturschutz und Landschaftspflege, A-1010 Wien 1, Burgring 7, Telefon 93 64 78, liegen nachfolgend genannte Zeitschriften und Broschüren auf, die verhältnismäßig billig an Interessenten abgegeben werden können, auch gegen telefonische Bestellung:**

**Die Natur- und Landschaftsschutzgebiete Österreichs**, verfaßt von Prof. Dr. Gustav Wendelberger S 30,—

**Jagd und Naturschutz** S 15,—

**Naturparke in Österreich**  
von Hofrat Prof. Dr. L. Machura S 25,—

**Die Katastrophe hat schon begonnen**  
von Prof. Dr. Günther Schwab S 10,—

**Die geschützten Pflanzen und Tiere Österreichs** S 5,—

**Nationalparks und Naturschutz in den USA** S 5,—

**Tag des Waldes** (Eine Broschüre über Wald und Wild) S 5,—

**Du und der Wald** (Ein heiterer Knigge für den Wald) S 5,—

**Restbestände** der interessanten und reich illustrierten Fachzeitschrift „**Natur und Land**“, der einzigen Naturschutz-Zeitschrift Österreichs, Jahrgänge ab 1960, je Heft S 5,—

**Naturschutzplakate** (Eine reizende Tierserie mit 8 Plakaten, Format 30×43 cm) S 20,—

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://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 168](#)