©Österr. Fischereiverband u. Bundesamt f. Wasserwirtschaft, download unter www.zobodat.at

REZEPTE

Schleienfilet mit Champagnersauce

Zutaten für 4 Personen: 4 Schleien (à 400 bis 450 g), Zitronensaft, 50 g Butterfett, Mehl, Pfeffer aus der Mühle, Salz. Sauce: Fischreste, 30 g Butter, 2 Schalotten, 2 Stengel Petersilie, 1 Stück Mohrrübe, 6–8 weiße Pfefferkörner, 250 ml Sahne, 200 ml Champagner (darf auch Rieslingsekt sein), frisch gemahlener Pfeffer, Salz.
Beilagen: Reis mit Champagnerdressing und mit Walnußöl angemachter Salat.
Nährwert/Portion: ca. 550 kcal. = 2300 kJ.
Hilfsmittel: Bratpfanne, Topf, Stieltopf, Haarsieb, Küchenschere.
Zubereitungszeit: ca. 60 Min. Garzeit: Fisch: 2×2 Min.
Zubereitung: Die Schleien filetieren und häuten. Filets mit Zitronensaft beträufeln. Fischreste mit der Küchenschere zerkleinern. Schalotten und Mohrrübe putzen und klein schneiden. Im Topf Butter erhitzen, darin Fischreste, Schalotten, Mohrrübe, Petersilie und Pfefferkörner angehen lassen. Zwischendurch etwas Wasser zugeben. Sahne zugießen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Champagner zugießen und weitere 5 Min. köcheln. Sauce durch Haarsieb gießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und warmhalten.
Fischfilets pfeffern, salzen, in Mehl wenden. In der Pfanne Butterfett erhitzen und darin die Filets goldgelb braten. Mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Auf Gemüse gedünstete Weißfischklößchen

Zutaten für 4 Personen: 500 g Weißfischfleisch (Blei, Döbel, Rotauge, Rotfeder o. a.), 100 ml Sahne, 2 Eier, 50 g Butter, 150 g Lauch, 100 g Sellerieknolle, 100 g Petersilienwurzel, 100 g Mohrrüben, 3 mittelgroße Zwiebeln, 150 ml Fischsud oder Hühnerbrühe (darf Instant sein), Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zitronensaft, Kartoffelmehl.
Beilagen: Salzkartoffeln, Bohnensalat.
Nährwert pro Portion: ca. 400 kcal. = ca. 1670 kJ.
Hilfsmittel: Küchenmaschine mit Mixmesser, Passiersieb (feine und grobe Lochscheibe), Schüsseln, Handrührgerät, Schmortopf, 2 Eßlöffel, Haarsieb, Stieltopf.
Zubereitungszeit: ca. 60 Min. Garzeiten: Fisch: 10 Min., Gemüse: ca. 6–8 Min.
Zubereitung: Das Fischfleisch im Mixer pürieren, durch das Passiersieb (feine Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Im Tiefkühlfach 5 Min. kühlen. Sahne, Eier zufügen, pfeffern und salzen. Mit dem Handrührgerät gut durcharbeiten. Erneut 5 Min. im Tiefkühlfach kühlen. Mit in heißes Wasser getauchten Löffeln Klößchen formen.
Wurzelgemüse putzen und in Scheiben schneiden. Im Topf Butter erhitzen, darin das Wurzelgemüse angehen lassen. Brühe angießen. Fischklößchen auf das Gemüse legen, bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze garen. Backofen auf 80° C vorheizen. Klößchen herausnehmen, im Backofen warmhalten. Gemüse auf ein Sieb geben, ausdrücken, Saft auffangen. Gemüse durch das Passiersieb (grobe Lochscheibe) drehen, im Ofen warmhalten. Gemüsesaft in Stieltopf gießen, mit Kartoffelmehl binden, mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft abschmecken und als Sauce servieren.

Weißfisch-Krapfen mit Kapernsauce

Zutaten für 4 Personen: 500 g gehäutete Weißfischfilets (Blei, Döbel, Rotauge, Rotfeder o. a.), 1 altbackene Semmel, 100 ml Sahne, 1 TL Butter, 2 Eier, 2 EL feingeschnittene Petersilie, 1 TL Worcestershiresauce, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 50 g Butterschmalz. Sauce: 1 Becher Schmand oder saure Sahne (200 g), 1 EL Kapern, Worcestershiresauce, Sojasauce, Tabasco (grün), Salz.
Beilagen: Kartoffelpüree, süß-sauer angemachter Blattsalat.
Nährwert/Portion: ca. 475 kcal. = ca. 1980 kJ.
Hilfsmittel: Fleischwolf, Stieltopf, Schüsseln, Bratpfanne.
Zubereitungszeit: ca. 60 Min. Garzeit: Fischfrikadellen: ca. 15 Min.
Zubereitung: Fischfilets durch den Fleischwolf drehen. Semmeln vierteln, in eine Schüssel geben. Im Stieltopf Sahne mit der Butter erhitzen, über die Semmel gießen und diese weichen lassen. Semmel, Eier, Petersilie zum durchgedrehten Fischfleisch geben. Mit Worcestershiresauce, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut durchmengen. Backofen auf 80° C vorheizen. Mit nassen Händen Frikadellen formen. In der Bratpfanne Butterschmalz erhitzen, darin die Frikadellen bei mittlerer Hitze braten. Im Backofen warmhalten.
Sauce: Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen. Bratensalz mit dem Schmand loskochen, die Kapern zugeben, mit Worcestershiresauce, Sojasauce, Tabasco und Salz abschmecken. Frikadellen in die Sauce legen, in der Pfanne servieren.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Österreichs Fischerei

Jahr/Year: 1998

Band/Volume: 51

Autor(en)/Author(s): Redaktion

Artikel/Article: Rezepte 174