

# REZEPTE

## Räucherforelle in Apfelgelee

1 Zwiebel  
4 Lorbeerblätter  
6–8 Gewürznelken  
 $\frac{1}{2}$  Stange Lauch (etwa 150 g)  
 $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe (Instant)  
400 ml klarer Apfelsaft  
1 Teel. Senfkörner  
1 Eßl. schwarze Pfefferkörner  
8 Blatt weiße Gelatine  
4 geräucherte Forellenfilets  
Saft von 1 Zitrone  
1 Apfel  
150 g Himbeeren  
1 Bund Dill  
1 Bund Kerbel  
2–3 Teel. Worcestersauce  
2–3 Teel. Sojasauce

Raffiniert • Gut vorzubereiten

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde (+ 2 Stunden Gelieren)

1. Die Zwiebel schälen, die Lorbeerblätter mit den Nelken daran feststecken. Den Lauch waschen und putzen, in grobe Ringe teilen. Die Gemüsebrühe mit dem Apfelsaft, der ge-

spickten Zwiebel, dem Lauch, den Senf- und Pfefferkörnern aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, durch ein feines Sieb abgießen.

2. Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Forellenfilets in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Apfel waschen, vierteilen, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in hauchdünne Segmente schneiden, ebenfalls leicht mit Zitronensaft beträufeln. Die Himbeeren putzen. Die Kräuter waschen und trockentupfen. Vom Dill die Fähnchen abtrennen, vom Kerbel die Blättchen abzupfen.

3. Die Brühe mit Worcestersauce, Sojasauce und Zitronensaft sehr kräftig abschmecken (Gelatine schluckt viel Würze), Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen.

4. Eine mittelgroße Kastenform mit kaltem Wasser ausspülen und mit der Gelierflüssigkeit einen etwa  $\frac{1}{2}$  cm hohen Spiegel gießen, einige Dillfähnchen und Kerbelblättchen darauf verteilen und die Gelatine im Kühlschrank fest werden lassen. Forelle, Apfelpalten, Himbeeren und Kräuter lagenweise einschichten, immer wieder mit Flüssigkeit begießen und fest werden lassen. Zum Schluß alles mit Gelierflüssigkeit bedecken und im Kühlschrank etwa 2 Stunden gänzlich erstarren lassen.

5. Vor dem Stürzen die Ränder vorsichtig mit einem Messer lösen, eventuell die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Das Gelee in 12 Portionen teilen.

• Aus der aufgelösen Gelatine lassen sich auch sehr schöne Verzierungen machen. Gießen Sie einen Spiegel von etwa 1 cm Höhe in eine flache Form, lassen Sie die Gelatine fest werden und schneiden Sie sie in Würfel. Sie können auch mit kleinen Ausstechern verschiedene Formen ausschneiden, z. B. Fische.



Frisch geräucherte Fische, bereit zur Weiterverarbeitung

Foto: G. Bruscheck

REGENBOGENFORELLENSETZLINGE

REGENBOGENFORELLEN SPEISEFISCHE – 1A QUALITÄT

Laufend günstig abzugeben

FISCHZUCHT RIEGLER

A-4020 Linz – Hauptplatz 28 – Betrieb: Altenberg bei Linz – Telefon: 0 66 4 / 440 22 22

Nachfolgende Rezepte sowie die Rezepte im Heft 1/2001 stammen aus dem Kochbuch »Das etwas andere Fischkochbuch« von Riki und Gerhard Plötzeneder. Erschienen im Verlag Foto Grafik Eisl, 5340 St. Gilgen (auch Bestelladresse).

## Fischsuppen

### Fischfond

Fischabfälle vom Filetieren oder gekaufte Fischreste vom Fischer Ihrers Vertrauens stellt man kalt zu. Wasser, Salz, Zitronensaft und ein wenig Essig werden mit den Fischresten ca.  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Der Schaum, der sich durch das Fischeiweiß bildet, soll abgeschöpft werden. Nach der Kochzeit abseihen. Der Fischfond kann, sofern man ihn nicht zur Gänze für die Suppe benötigt, in Eiswürfelfässer eingefroren werden. Filets oder ganze Fische kann man dann mit den Fischfond-Eiswürfeln »aufgießen« und sie bekommen dadurch eine pikante Note. Das Fischfleisch, von den Gräten befreit, wird für diverse Fischgerichte weiterverarbeitet.

### Knoblauchsuppe mit Milchner

Viel in Scheiben geschnittener Knoblauch mit ca. 1EL Mehl in Butter hell anrösten, mit  $\frac{1}{4}$  l Weißwein löschen,  $\frac{1}{4}$  l süßen Rahm,  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Fischsud, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. Den Milchner in nicht zu kleine Stücke schneiden und ca. 1 bis 2 Min. mitkochen. Mit einem Tupfer Schlagobers oder Sauerrahm und Schnittlauch garnieren.

### Scharfe, klare Fischsuppe

Fischabfälle, -köpfe oder Weißfische in Salzwasser kalt zustellen, ca. 15 Min. kochen und dann abseihen. Den Sud aufheben und das Fischfleisch lauwarm von den Gräten lösen (wenn's zu kalt ist, geliert es leicht und löst sich schwer ab). Würfelig geschnittenes Suppengemüse, Lauchringel, Zwiebel und Knoblauch leicht in Butter anrösten, mit dem Fischsud aufgießen und 5 bis 10 Min. kochen. Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer (oder Chilli), Oregano, das aufgelöste Fischfleisch und eventuell etwas Suppenwürze dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Diese Suppe lässt sich in kleinen Plastikbechern (z. B. Joghurtbecher) sehr gut einfrieren. Schmackhafter und auch preisgünstiger ist ja, einen großen Topf Suppe zu kochen. So haben Sie dann einen Vorrat für so manche Tage, an denen die

schnelle Küche Zeit für andere Dinge lässt! Diese Suppe kann man auch zur Hauptspeise ausbauen. Man löscht dann das Gemüse mit Wein ab, gibt anstatt den Fischresten Roggen und Milchner und kleingeschnittene Filetstücke dazu, die man vorher etwas gesalzen hat. Alles zusammen kurz aufkochen und mit einem Stück Butter, Safran und einem Schuß Weinbrand verfeinern. Als Einlage: Das Backblech wird mit Butter und Knoblauch eingerieben, mit hauchdünnen, kleinen Schwarzbrotstücken belegt, die man 10 Min. bei 200 °C überbäckt. Dieses Brot ist auch ein gutes Knabbergebäck zum Wein.

### Räucherfischsuppe

Alles, was beim Essen von Räucherfisch übrig bleibt, frisch oder eingefroren, gut mit Wasser bedeckt ca.  $\frac{1}{2}$  Std. kochen. Kein Salz dazugeben! Butter und Mehl hell anschwitzen, mit dem abgesiebten Sud aufgießen. Sauerrahm, etwas Weißwein oder Most und Pfeffer dazugeben und aufkochen. Jetzt erst mit Salz abschmecken (meist nicht notwendig!).

### Räucherfischsuppe für Feiertage

Ist gleich wie die vorher beschriebene Suppe zuzubereiten, jedoch mit kleingeschnittenen, vorher filetierten Räucherfischstückchen und Croutons (in Butter angeröstete Weißbrotwürfel) verfeinern. Als Farbtupfer passen auch in Streifen geschnittene gekochte rote Rüben dazu.

### Passierte Fischbeuschelsuppe

Fischbeuschel und eventuell noch etwas -leber (vorerst aber ohne Roggen und Milchner) in Butterschmalz anrösten, mit Wasser aufgießen und ca. 15 Min. kochen lassen. Mit dem Mixstab pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb abseihen. Nun Roggen und Milchner dazugeben, kurz aufkochen und mit süßem Rahm, Petersilie, Salz, Pfeffer und ein wenig Weinbrand abschmecken.

### Rogensuppe

Viel kleingehackte Zwiebel in Butter glasisch rösten, Lauchringel und würfelige Karotten dazugeben und hellbraun rösten. Mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser aufgießen und ca. 10 min. kochen. Salz, Pfeffer und den gehäuteten Roggen dazugeben und nur mehr kurz aufkochen. Am besten eignen sich Karpfen- oder Reinankenrogen, weil diese Eier am kleinsten sind. Dazu paßt, wie bei einer Zwiebelsuppe, gratinierter Käsetoast.

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

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 2001

Band/Volume: [54](#)

Autor(en)/Author(s): Redaktion

Artikel/Article: [Rezepte 143-144](#)