

# REZEPTE

## Saiblingstatar

*Zutatenliste für 4 Portionen Tartar:*

2 Saiblinge, geräuchert, à 250 g, filetiert, entgrätet  
130 g Sauerrahm  
1 Zitrone, Saft hievon  
Petersilie, Dill  
Salz und Pfeffer

*Krensauc (Meerrettichsauc):*

0,1 l Sauerrahm  
Zitronensaft  
Kren (Meerrettich), frisch gerieben, Menge nach Geschmack  
Salz und Pfeffer

*Zubereitung Tartar:*

Grätenloses Saiblingsfilet fein hacken. Mit Gewürzen und Kräutern marinieren und mit Sauerrahm verrühren.

*Krensauc (Meerrettichsauc):*

Zutaten für die Krensauc verrühren und abschmecken.

*Servieren:*

Zum Tartar serviert man die Krensauc und evtl. Blattsalate.

*Beilage, Dekor, Tipps und Tricks:*

Lagerung: Kann gekühlt im Kühlschrank 1–2 Tage aufbewahrt werden, da hierzu kein roher Fisch verwendet wurde.

## Forellentatar

*Zutatenliste für 4 Portionen Tartar:*

2 Forellenfilets, geräucherte, klein gewürfelt  
1 Tomate, geschält, klein gewürfelt  
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten  
¼ Salatgurke, mit Schale klein gewürfelt  
½ Bund Schnittlauch in Röllchen  
3 EL Crème fraîche  
1 TL Kren, frisch gerieben  
3 EL Schlagobers  
Salz und Pfeffer  
sowie 4 dünne Speckscheiben, geräuchert, in Pfanne im eigenen Fett knusprig geröstet, Baguette oder Weißbrot

*Zubereitung Tartar:*

Crème fraîche mit Meerrettich verrühren. Alle Zutaten zufügen und sorgfältig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Letztlich steif geschlagene Sahne unter das Tartar unterheben.

*Servieren:*

Forellentatar auf Baguette anrichten. Nach Belieben entweder den Speck obenauf garnieren oder aber die Scheibe Speck zuerst auf das Brot legen und das Tartar obenauf geben.

*Beilage, Dekor, Tipps und Tricks:*

Lagerung: Kann gekühlt im Kühlschrank 1–2 Tage aufbewahrt werden, da hierzu kein roher Fisch verwendet wurde.

## Lachssteak in Alufolie

*Zutatenliste für 4 Portionen:*

2 mittelgroße Lachssteaks (oder Lachsfilets)  
2 Zitronenscheiben  
3 Rosmarinzwige  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Ingwerknolle, geschält, gerieben  
2 Eigelb  
75 g Butter  
Olivenöl  
Pfeffer und Salz  
1 Tasse Wildreis und Vollkornreis, vermengt

*Zubereitung:*

Lachssteaks mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Zitronenscheibe, 1 Rosmarinzwig und 1 klein gehackten Knoblauchzehe belegen. Jedes Steak einzeln in Alufolie einwickeln. Päckchen für 30 Min. ruhen lassen.

*Backrohr:*

Lachssteaks im Backofen bei etwa 180 °C sanft garen.

*Reis:*

Reis (nach Packungsanleitung zubereiten, oder:) mit der 1½-fachen Menge Wasser aufsetzen und aufkochen lassen, dann mit geschlossenem Deckel bei abgeschalteter Flamme garziehen lassen.

*Sauce:*

Für die Hollandaise-Sauce Butter mit Rosmarinzwig in einem Topf schmelzen und ein wenig abkühlen lassen. Eigelb mit geriebenem Ingwer und 1 TL Wasser in einem Topf aufschlagen. Bei niedrigster Flamme auf den Herd stellen. Rosmarinzwig aus der Butter nehmen und diese unter ständigem Rühren zum Eigelb geben, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Bitte nicht zu lange auf dem Herd lassen, sonst gibt es Rührei!

## Zanderfilets mit saurem Reis

*Zutatenliste für 1 Portion:*

1 Zanderfilet, ca. 100g  
1 EL Butterschmalz  
1 TL Sojasauce  
1 ¾ Tasse Reis  
1 l Wasser  
1 TL Essig (möglichst Reissessig)  
1 Prise Salz  
1 Thymianzweig  
1 Dillzweig

*Zubereitung:*

Reis kurz unter fließendem Wasser waschen. Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Reis je nach Reissorte und gewünschtem »Biss« darin kochen.

Zander (wenn gefroren, vorher auftauen) unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Sojasauce, Thymian und Dill zugeben. Fisch nun nur auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten goldbraun braten.

Reis abtropfen lassen und mit dem Zander anrichten. Kräuter aus der Pfanne nehmen und das Bratfett über den Reis verteilen.

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

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 2008

Band/Volume: [61](#)

Autor(en)/Author(s): Redaktion

Artikel/Article: [Rezepte 212](#)