

REZEPTE

Forelle mit Safranreis

Zutatenliste für 3–4 Portionen:

3 Forellen, mittelgroße
100 g Kräuterbutter
50 g Butter
2 TL Mehl
200 ml Milch
3 Scheiben Speck
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Saft einer Limette (oder Zitrone)
1 Ei
Obers
1 Dose gemahlener Safran
1 TL Senf
Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung Sauce:

Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze herstellen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Curry und Safran abschmecken. Kurz aufkochen lassen. Ei mit etwas Limettensaft und Sahne verquirlen und in die heiße Sauce einrühren, nicht mehr aufkochen. Warm stellen.

Zubereitung Fische:

Fische ausnehmen (Kiemen entfernen!) und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Von allen Seiten mit dem restlichen Limettensaft beträufeln, 15 Min. ziehen lassen. Innen und außen salzen und pfeffern. Karotte und Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit Speck und Kräuterbutter gleichmäßig in den Fischbäuchen verteilen. Etwas grob gehackte Petersilie hinzufügen und fest in Alufolie wickeln (Naht nach oben).

Backrohr:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fische in einer Fettpfanne auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. backen.

Bachforelle mit Kräutern und Eierschwammerl

Zutatenliste für 4 Portionen:

2 mittelgroße Forellen
250 g frische, geputzte Eierschwammerl
1 Schalotte, fein geschnitten
100 g Pinienkerne
2 Zweige Petersilie
2 kleine Zweige Rosmarin
1 Zitrone
Mehl
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Forellen (ausgenommen), innen und außen gut unter fließendem kaltem Wasser abspülen, innen und außen mit Küchenpapier trocken tupfen. Innenseiten mit Salz einreiben. Je einen Petersilien- und einen Rosmarinzweig in die Bauchhöhle legen, Fische in Mehl wenden, überflüssiges Mehl gut abschütteln.

Pfanne auf mittlere bis starke Hitze (Elektro: z. B. auf »4« von »6«) setzen, 2 EL Butter zugeben und aufschäumen lassen. Wenn Butter leicht bräunt, Forellen in die Pfanne geben. Auf jeder Seite etwa 6 Min. lang braten lassen (bestimme selber, ob die Fische außen »gold« oder »braun« werden sollen. Bei »gold« bleiben sie innen saftig, bei »braun« werden sie leicht mehlig). Fische herausnehmen und im Rohr warm stellen.

1 EL frische Butter in der nun leeren Fischpfanne aufschäumen lassen, Eierschwammerl, Schalotte und Pinienkerne 3 Min. lang anrösten, mit etwas Weißwein ablöschen und den Alkohol kurz einkochen lassen. Als Beilage zu den Forellen servieren, die nun erst mit Zitrone beträufelt und außen gesalzen werden dürfen.

Beilage, Dekor, Tipps und Tricks:

Die »Pikante Variante«: Die Fische mit dünnem, leicht geräuchertem Speck ummanteln, bevor sie in Mehl gewendet und gebraten werden. Guten Appetit!



BESATZFISCHE

Internet: www.gutdornau.at
E-Mail: gut.dornau@netway.at

2544 Leobersdorf
Telefon: 0 22 56 / 62 6 66, Fax: 62 79 04
Bürozeiten: 7.30–12.30 Uhr

Saiblingsfiletröllchen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Stengel frischer Dill
- 50 g Butter
- 800 g Saiblingsfilet
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise 1/8 l Wasser mit 1 EL Zitronensaft)
- 1 gestrichener TL Mehl
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 EL Crème fraîche
- 1/2 TL Honig
- 1 Tomate
- 1 Kästchen Kresse

1. Die Zwiebeln von den Wurzelansätzen und den harten Röhren befreien, abspülen, der Länge nach halbieren und längs in Stücke schneiden. Dill waschen, die kleinen Zweige abzupfen.

20 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten und beiseite stellen.

2. Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. In 8 längliche Teile schneiden, so dass sich die Fische gut einrollen lassen. Die Stücke leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit den Zwiebeln und dem Dill belegen, einrollen und die Enden mit Holzstäbchen feststecken.

3. 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Fischrouladen bei Mittelhitze darin rundum anbraten, bis sie leicht braun sind. Wein und 1/8 l Wasser zugießen. Fisch zugedeckt bei sanfter Hitze in 9 Minuten garen. Die Fischröllchen aus dem Sud nehmen und warmstellen.

4. Restliche Butter, Mehl und die grünen Pfefferkörner auf einem Tellerchen gründlich verkneten und unter den Sud rühren, der beim Aufkochen dicklich wird. Einen Augenblick weiterkochen, dann die Crème fraîche unterrühren. Die Sauce mit Salz und Honig abschmecken.

5. Die Fischröllchen zum Erhitzen noch 1–2 Minuten in die Sauce legen. Tomate waschen, halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Kresse mit einer Küchenschere abschneiden. Die Fischröllchen auf vorgewärmte Teller legen. Kresse unter die Sauce mischen und die Sauce über die Fischröllchen gießen. Mit Tomate garniert servieren.

Dazu Reis, Kartoffelpüree oder frisches Weißbrot reichen. Der passende Wein dazu: ein trockener Müller-Thurgau.



Engineering Umwelttechnik

VTA Engineering und Umwelttechnik GmbH

Hauptstraße 2 · A-4675 Weibern

Tel. +43 (0) 77 32/41 33

Fax +43 (0) 77 32/22 70

e-mail: vta@vta.cc

homepage: www.vta.cc

VTA – alles sauber, alles klar!

Wir sind europaweit für die Reinhaltung unserer Gewässer tätig

- mit biologisch voll verträglichen, hochwertigen Systemprodukten
- durch verfahrenstechnische Optimierung von Kläranlagen
- durch Produkteinsatz zur Seesanierung
- mit eigener Forschung und Entwicklung innovativer Lösungen und Techniken

Unsere Produkte wirken als Systemkatalysatoren für eine verbesserte Leistungsfähigkeit der Abwasseranlagen. Die Belastung unserer Gewässer wird minimiert. Durch gezielte Phosphor-Fällung werden Algenblüten in Seen verhindert. Einer Eutrophierung wird somit entgegen gewirkt. Bei biologischen Fragestellungen bieten wir eine fachkundliche Beratung an (z.B. mikroskopische Analysen)



ZOBODAT - 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 239-240](#)