

REZEPTE DER WOCHE

Fischspezialitäten aus heimischen Gewässern

Mit schmackhaften Saucen servieren

Viele Fischarten sind zum Beispiel durch Überfischung in Gefahr. Die folgenden Sorten können Sie ohne Sorge um ihren Bestand genießen.

Zanderschnitten

Zutaten (für 4 Personen): 4 Zanderschnitten, Salz, Pfeffer, 1 EL fein gewiegter Dill, 2 EL Mehl, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, Butterschmalz, 100 g blättrig geschnittene helle Champignons.

Zubereitung: Zander salzen, pfeffern, mit Dill bestreuen, mehlieren. Tomaten überbrühen, pellen, in Stücke schneiden, Kerne und Stielansatz entfernen. Fein gewürfelte Zwiebel in Butterschmalz glasig angehen lassen, Tomaten und Pilze zugeben. Zander in Butterschmalz beidseitig braten, auf Platte legen, Gemüse daran anrichten, mit Bratfond beträufeln.

Knusprige Lachsforelle

Zutaten (für 4 Personen): 1 küchenfertige Lachsforelle (1 kg), 2 unbehandelte Zitronen, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin und Thymian, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, Olivenöl.



Statt die Forellen mit Zitrone zu spicken, können Sie sie auch mit in Butter geschwenkten Mandelblättchen bestreuen.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Backofen auf 220 Grad vorheizen. 1 Zitrone in Stücke schneiden. Forelle am Rücken mehrmals 1 cm breit einschneiden, mit Zitrone spicken. Ein Stück Alufolie gut ölen, Forelle darauf legen, innen und außen salzen, pfeffern. Kräuter in Bauchhöhle stecken, Knoblauch auf Forelle geben. Forelle rund 30 min garen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit kleinen Pellkartoffeln servieren.

Zander in Gurkengemüse

Zutaten (für 4 Personen): 4 Zanderfilets à 200 g, 2 Schalotten, 500 g Senfgurken, 250 ml Gemüsebrühe, 125 g Crème fraîche, Butter, Salz, Pfeffer, Dill.

Zubereitung: Schalottenwürfel in Butter dünsten. Gurken würfeln, mit anschmoren. Mit Brühe ablöschen, Crème fraîche zugeben, etwas einkochen. Zander salzen, pfeffern, in Sauce garen, Dill zugeben. Dazu Kartoffelpüree und Meerrettich reichen.

Karpfen auf polnische Art

Zutaten (für 4 Personen): 1 küchenfertiger Karpfen (1,6 kg), Salz, Pfeffer, Öl, 40 g Butter, 20 g Mehl, 300 ml Malzbier, 200 ml Wasser, 40 g dunkle zerkrümelte Brotrinde, 1 Lorbeerblatt, 5 Wachholderbeeren, 4 EL Rotwein, 30 g Rosinen, 2 EL Mandelstifte.

Zubereitung: Karpfen kalt abspülen, trocken tupfen. Innen und außen salzen, pfeffern. Alufolie doppelt legen. Ein großes Stück einölen, Fisch darin locker einwickeln, dicht schließen. Karpfen auf Blech in Backofen schieben. Bei rund 225 Grad 50–60 min dünsten, in Folie auf Platte anrichten, im Backofen bei 100 Grad warm stellen.

Butter zerlassen, Mehl darin bräunlich anschwitzen. Bier und Wasser mit Schneebeesen unterschlagen, durchkochen. Rinde, Lorbeer und Wachholderbeeren zufügen, 10 min köcheln. Wein, Rosinen und Mandeln unterrühren, salzen, pfeffern, kurz ziehen lassen. Sauce mit Petersilienkartoffeln zum Karpfen reichen.

Hecht in Petersiliensauce

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg Hecht, 4 geschälte Schalotten, 15 Petersilienwurzeln, 40 g Butter, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 5 EL Sahne, 4 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Schalotten würfeln. Mit gestückelten Petersilienwurzeln, Salz und Wasser im Topf 15 min kochen. Hecht einlegen. Wenn er nicht bedeckt ist, Wasser angießen. 10–12 min sanft garen. Butter schmelzen, Mehl durchkochen. Hecht warm stellen. Sud sieben, einen Teil zur Mehlschwitze gießen, gut kochen. Sauce salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Sahne und Petersilie zugeben.