

ÜZ-Rezepte September 2010

Die Fischbestände der Meere schrumpfen dramatisch. Jeder Deutsche isst durchschnittlich ca. 16,5 kg Fisch. Der Jahresbedarf an Fisch beträgt weltweit ca. 100 Millionen Tonnen. Diese Mengen geben die Meere nicht mehr her. Deshalb sind Fische wie Aal, Kabeljau, Sardine, Schwertfisch, Seeteufel, Seesunge und Tunfisch bereits vom Aussterben bedroht. Unbedenklich dagegen ist es

„Fische aus heimischen Gewässern“



einzu kaufen. Regenbogenforellen, Karpfen und Zander sind nicht nur geschmacklich ausgezeichnet. Die Transportwege sind kurz und die Nachhaltigkeit ist gewährleistet. Deshalb, pünktlich zur Eröffnung der fränkischen Karpfenzeit hat die ÜZ Lülsfeld für sie folgende Rezepte mit Fisch aus heimischen Flüssen und Seen ausgesucht:

- *Klare Karpfensuppe mit Knoblauchbrot*
- *Karpfen mit gebratenen Tomaten*
- *Zander mit Kartoffelkruste*
- *Forellenfilet in Pergament*

und zum Dessert:

- *Palatschinken nach „Art des Hauses“ mit Eis und Schokolade*

Kleine Fische werden meist am Stück gekocht oder gebraten. Größere Fische dagegen werden meist filetiert. Dies sollte vom Fachmann durchgeführt werden. Und Vorsicht ist immer geboten! Auch Filets können noch Gräten enthalten. Besonders Karpfen und Hecht sind grätenreich.

Klare Karpfensuppe mit Knoblauchbrot

Lassen Sie den Karpfen vom Fachmann filetieren. Nehmen Sie alle Abschnitte, Gräten und den Kopf mit nach Hause. Davon wird der Fischfond gekocht. Sie benötigen für die Suppe nur 500 g Filet. Das restliche Filet wird im nächsten Rezept „Karpfen mit gebratenen Tomaten“ verwendet.

Zutaten:

Für 6 Personen

Für den Fischfond

30 g Butter
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
(Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
3 Pimentkörner
6 Senfkörner
½ TL weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
¼ l Wein
1,5 l Wasser
Kopf, Gräten und Abschnitte vom Karpfen
Salz
½ Bio-Zitrone

Für die Einlage

500 g Karpfenfilet
500 g Gemüse
(z.B. Sellerie, Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Zuckerschoten, Staudensellerie)
30 g Butter
2 Schalotten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Dill
6 Scheiben Weißbrot
1 Knoblauchzehe
natives Rapsöl

Zubereitung:

- Für den Fischfond Zwiebel und Suppengemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel glasig andünsten. Gemüse zugeben, kurz durchschwenken und mit Wein ablöschen. Aufkochen lassen, Wasser zugeben und 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Fischkarkassen, Zitrone und Salz zugeben, nochmals 10 Min. köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Tuch sieben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Einlage Zwiebeln und Gemüse waschen, würfeln oder in feine Streifen schneiden, Butter in einem ausreichend großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Gemüsestreifen zugeben, kurz durchschwenken und mit dem Fischfond aufgießen. Einmal aufkochen lassen.
- Karpfenfilet in Würfel schneiden, in die Suppe einlegen und 5 Min. ziehen lassen. Nicht kochen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit fein gehacktem Dill bestreuen.
- Weißbrot mit Knoblauch einreiben und Rapsöl bestreichen. Im Toaster hellgelb rösten. Zur Suppe servieren

Tipps:

- Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch fertigen Fischfond aus dem Glas nehmen.

Karpfenfilet mit gebraten Tomaten

Zutaten

Für 4 Personen

1 kg Karpfenfilet
Saft einer halben Zitrone
2 Zwiebeln
1 Dose geschälte Tomaten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL Rapsöl
8 dünne Scheiben Speck
¼ l Fischfond, ersatzweise Fleischbrühe
¼ l saure Sahne
1 Bund Basilikum oder Petersilie

Zubereitung:

- Karpfen mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer entsprechend großen Terrine erhitzen, Zwiebelringe darin glasig dünsten. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Zwiebeln legen. Mit den Speckscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Min. garen.
- Tomaten grob hacken. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Rosmarin abschmecken. Nach 10 Min. Garzeit die Tomaten mit Saft um die Fischstücke verteilen und mit heißem Fischfond aufgießen.
- Kurz vor Beendigung der Garzeit Basilikum oder Petersilie klein hacken, mit Sahne vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und über die Karpfenstücke geben. Noch weitere 5 Min. backen lassen. Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei servieren.

Zander mit Kartoffelkruste

Zutaten

Für 6 Personen

3 mehlig kochende Kartoffeln
1 Bund Petersilie
1 Bund Zitronenthymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 Zanderfilets ca. 150 g
1 EL Meerrettich aus der Tube
ca. 100 g Mehl
Rapsöl zum Backen

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben. Petersilie und Thymianblätter hacken, unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Meerrettich vermischen und den Fisch darin wenden. Kartoffelraspel auf den Filets verteilen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch zuerst auf der Kartoffelseite knusprig braten, wenden und auf der anderen Seite kurz braten.
- Fisch umdrehen, damit die Kartoffelseite oben ist. In die ca. 180 °C warme Backröhre stellen und 4 – 5 Min. nachgaren lassen.

Tipps:

- Anstelle von Petersilie können Sie auch Basilikum, Oregano, Koriander oder Schnittlauch nehmen.
- Als Beilage eignet sich Gurkensalat mit Sahnesauce oder Feldsalat.

Forellenfilet in Pergament

Dieses Rezept kann auch von ungeübten Köchen zubereitet werden. Die Fischpakete werden portionsweise auf Tellern angerichtet und erst am Tisch geöffnet. Das bringt einen tollen Effekt und das Aroma bleibt bis zum Schluss im Päckchen und der Fisch kann beim Servieren nicht zerfallen!

Zutaten:

Für 6 Personen

je 3 rote und gelbe Paprika

3 rote Zwiebeln

9 EL Rapsöl

3 Bund frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Zitronenthymian, Koriander und Dill

75 g gehackte Walnüsse oder Mandeln

2 Knoblauchzehen

6 Forellenfilets

Pergamentpapier

Zubereitung:

- Paprika putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
- 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebeln andünsten. Paprika zugeben, weitere 3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
- Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Kräutern und dem restlichen Öl pürieren. Knoblauch schälen, mit Salz fein zerdrücken und unter das Pesto mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet mit dem Pesto bestreichen.
- Das Gemüse auf vier große Pergamentpapierstücke verteilen. Fisch darauf setzen. Zu Päckchen falten und gut verschließen. Fischpakete im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca 10 – 15 Min. garen.

Hinweis:

- Pergament oder Alufolie wirken wie eine Aromahülle. Sollten Sie Alufolie verwenden, verlängert sich die Garzeit um 5 Minuten.

Palatschinken nach „Art des Hauses“ mit Eis und Schokolade

Der krönende Abschluss eines Essens ist das Dessert. Und die österreich-ungarische Küche ist in Bezug auf Mehlspeisen nicht zu toppen. Hier das Lieblingsdessert meiner Gäste, besonders wenn Kinder dabei sind!

Zutaten:

Für 4 Personen

Für den Teig

¼ l Milch
150 g Mehl
ein Msp. Salz
2 Eier
Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Füllung und Garnitur

4 EL Marillenkönfitüre
4 EL Orangensaft
4 EL Nussnugatcreme
6 EL Sahne
Vanilleeis
frische Beeren
Schlagsahne
Puderzucker

Zubereitung:

- Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Eine Eisenpfanne mit Butterschmalz ausstreichen und die Palatschinken dünn und knusprig ausbacken. Warm stellen. Marillenkönfitüre mit Orangensaft glatt rühren. Nussnugatcreme mit Sahne erwärmen und glatt rühren.
- Die Palatschinken mit Marillenkönfitüre füllen, aufrollen oder vierteln. Mit der warmen Schokosauce beträufeln. Mit Vanilleeis, frischen Beeren und Schlagsahne garnieren. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Hinweis:

- Das Palatschinken-Grundrezept kann ganz individuell gefüllt und garniert werden. Je nach Jahreszeit und Geschmack.