Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis



Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Der Pangasius oder auch Wels ist ebenfalls wie der Zander ein Süßwasserfisch, ein Räuber, der aber nur in Südostasien beheimatet ist. Dort bekommt man ihn mittlerweile auch gezüchtet in Aquakultur.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pangasiusfilets (350 g)
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Strauss frisches Oregano
- ½ Strauss frische Petersilie
- 5–10 Zweige frischer Rosmarin
- 5–10 Zweige frischer Thymian
- 30 g Kapern
- 15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein

- 50 ml Sahne
- einige Portionen Butter
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes den Basmatireis zubereiten, weil er am längsten braucht. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Tof geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Dann alle frischen Kräuter, auch die Kapern und eingelegten Pfefferkörner – eventuell nacheinander – mit einem Wiegemesser kleinhacken. Ein große Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die Knoblauchzehen hinzugeben und anbraten. Dann die Kräuter hinzugeben und einige Minuten anbraten. In der Butter leicht köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein aufgießen und auch die Sahne hinzugeben. Nochmals eine Portion Butter hinzugeben, um die Sauce zu binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schön marmoriertes, rötliches Welsfilet

Währenddessen die Welsfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in einer großen Pfanne in Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Die Kräutersauce als Basis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils eines der Welsfilets darauf geben. Daneben den Basmatireis anrichten und mit dem Rest der Kräutersauce übergießen.

„Butter bei die Fische!“ – Fischwoche bei Nudelheissundhos



Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis, mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Mit Rückwirkung zum vorgestrigen Samstag, an dem ich „Fish'n'Chips" zubereitet habe, läute ich heute die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ein! Dies widerspricht zwar der Ausrichtung des Foodblogs auf Braten mit Pasta und Sauce, aber so ganz genau und strikt habe ich das ja bisher auch nicht gehandhabt. Und mit dieser Fischwoche beginnt auch der kulinarische Frühling passend zum metereologischen, der sich so ganz langsam durchsetzt. Frische, fischige und gemüsige Rezepte, leicht, mit wenig Fett und gut für Ernährung und Verdauung. Die Gefriertruhe ist jetzt voll mit: Zander, Kabeljau, Wildlachs, Pangasius und Garnelen. Es kann los gehen! Jetzt gibt es eins auf die Fische! Auf der Rezepteliste dieser Woche stehen eine französische Bouillabaisse, Fischfilet mit grünem Tee, Ratatouille mit Fisch, Fischfilet im Salzmantel, Fischfilet in Pfannkuchen und vielleicht noch andere Bontjes. Beginnen tue ich mit in Butter gebratenem Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Zanderfilets (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 15 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Honig
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Butter

- geröstete Pinienkerne
- einige Zweige Petersilie
- einige Zitronenschnitte

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zander ist ein Süßwasserfisch, diesmal habe ich einen Wildfang aus Binnengewässern bekommen. Er ist ein Raubfisch, sein Fleisch schmeckt würzig und kräftig. Die obere Haut sollte am Filet bleiben und mit erhitzter Butter in der Pfanne schön kross und braun angebraten werden.

Die Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebeln in sehr grobe Stücke von 5–6 cm Länge schneiden. Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 4–5 Minuten bei geringer Temperatur braten. Mit der vietnamesischen Fischsauce ablöschen. Dann einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit dem Pul biber würzen und den Honig hinzugeben. Die Fischsauce macht die Sauce fischig, der Pul

biber scharf – wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur die Hälfte davon zum Würzen – und der Honig mildert die Sauce etwas ab und gibt ein klein wenig Süße hinzu. Gern noch eine weitere Portion Butter zum Binden hinzugeben.

Die Sauce braucht ein wenig Substanz und eine Basis und kann nicht nur aus den Gewürzen bestehen. Deswegen den restlichen Weißwein und den Gemüsefond – und keinen Fischfond, das würde zusammen mit der Fischsauce das Ganze viel zu würzig werden lassen – hinzugeben. Dann den kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und einen Spritzer frische Zitrone. Alles ein wenig köcheln lassen und mit nur ganz wenig Salz noch abschmecken.

Während der Zubereitung des Lauchzwiebelgemüses parallel dazu den Basmatireis zubereiten. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Tof geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ebenfalls parallel dazu die Zanderfilets von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Dann in einer Pfanne mit viel erhitzter Butter von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten kross anbraten.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett eine kleine Handvoll Pinienkerne anrösten. Einige Zweige Petersilie zum Garnieren kleinschneiden. Und einige Schnitze Zitrone für den Fisch zuerechtschneiden.

Das Lauchzwiebelgemüse mit einem Schaumlöffel aus der Sauce herausheben und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils zwei Zanderfilets mit der Haut nach oben darauf drapieren. Basmatireis daneben anrichten. Reis und auch Fisch mit einem Teil der Sauce übergießen. Den Basmatireis noch mit Pinienkernen garnieren, alles mit ein wenig Petersilie überstreuen und die Zitronenschnitze zum Zanderfilet geben. Und dann: Butter bei die Fische und ordentlich reinhauen … äääähhhh speisen. ;–)

„Fish’n’Chips“



„Deutsche“ „Fish’n’Chips“

Mit diesem abgewandelten Fischrezept nähere ich mich mal ganz unspektakulär dem traditionellen, einzig akzeptablen Fast-Food-Gericht der Briten. Eigentlich bedeutet „Fish’n’Chips“ auf der Insel ein paniertes Seelachsfilet zusammen mit Pommes Frites in einer Tüte, das dann aus der Hand gegessen wird. Das Seelachsfilet ist ja schon für sich allein genommen das billigste, was es an Fisch gibt, und ist somit für dieses Fast-Food-Gericht prädestiniert.

Skurilerweise wird man, wenn man einmal in England oder auch Irland unterwegs ist, schnell herausfinden, dass es den Begriff der Pommes Frites dort gar nicht gibt. Nö, ist ja auch Französisch. Möchte man dort in einem Restaurant Pommes Frites als Beilage haben, muss man „Chips“ bestellen. Möchte man dagegen in einem Pub zum englischen Bier oder irischen

Guinness Chips als Snack haben – was bei uns als Produkte wie Chipsfrisch oder Pringles bekannt ist – muss man „Crisps“ bestellen. Verkehrte Welt. Also: Pommes Frites unbekannt, „Chips“ = Pommes Frites und „Crisps“ = Chips. ;–)

Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, gibt es bei diesem Gericht kein englisches, paniertes Seelachsfilet, sondern frische Fischfrikadellen, zubereitet aus durch den Fleischwolf gedrehten Garnelen, Welsfilet und Lachsfilet, Paniermehl, Eiern, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Und natürlich Pommes Frites … äähhhh Chips.

Zutaten (für 2 Personen):

- 225 g Garnelen (ca. 15–17 Stück)
- 125 g Welsfilet
- 125 g Lachsfilet

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- ½ grüne, türkische Pepperoni
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Strauß Petersilie

- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl

- 1 TL Bratfischgewürz
- 1 TL vietnamesische Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- Koriander

- Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min. | Fritierzeit 10 Min.

Gemüsemischung für die Fischfrikadellen

Die Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni. Den halben Strauß Petersilie kleinwiegen und alles vermischen.



Der Fisch für die Frikadellen

Die Garnelen und die Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Manuell durch einen Fleischwolf drehen.



Das Fischhackfleisch aus dem Fleischwolf

Erstaunlichweise geht der Fisch besser durch den Fleischwolf als Gulasch. Das sollte aber auch nicht verwundern, da der Fisch weder Flechsen, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe enthält, was die Lochscheibe des Fleischwolfs zusetzen kann. Dann den Fleischwolf auseinander nehmen, gerade das Innere und die Welle herausnehmen und die Fischreste für die Frikadellen verwenden – diese Reste nicht verschwenden.



Fischhackfleisch-Gemüse-Mischung für die Frikadellen

Mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Mit dem frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen. Das Bratfischgewürz, das einige der gängigsten Gewürze für Fischgerichte wie Sellerie, Ingwer, Estragon und Muskatnuss enthält, und die Fischsauce hinzugeben. Dann die beiden Eier und das Paniermehl hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermischen und verrühren.

Die Friteuse anschalten und die Portion Chips in ca. 10–12 Min. bei 180° C fritieren. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen, aus dem Fisch-Gemüse-Gemisch sechs Fischfrikadellen formen und diese bei geringer Temperatur von beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten anbraten. Eine traditionelle Servierart für diese „Fish’n’Chips“ wäre eigentlich, beides in Zeitungspapier oder anderes Papier einzuwickeln und aus der Hand zu essen. Aber das sollte in diesem Fall nicht notwendig sein, einfach auf zwei flachen Tellern mit den Chips anrichten. Kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren ist nicht notwendig, die Fischfrikadellen enthalten genug davon. The english taste bleibt mit diesen deutschen „Fish’n’Chips“ auch so erhalten. Good save the queen. Oder wie ich vor über

10 Jahren bei einem Großbritannienurlaub in Richtung des Buckingham-Palace brüllte: „Ireland to the Irish“. Glücklicherweise wurde ich nicht im Tower verknackt. ;–)

Welsfilet in Pfeffer-Dill-Sauce auf Tagliatelle



Welsfilet in Sauce mit frischer Pasta

Wieder ein sehr schlotziges Gericht mit Fisch in viel Sauce auf Pasta. Lecker! Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 2 Welsfilets
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 großer Schuss Weißwein
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 Bund frischer Dill
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- 250 g frische Tagliatelle

Zubereitungszeit: 30 Min,



Rohes Welsfilet

Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Würzen Sie als erstes die Welsfilets mit Koriander, Salz und Pfeffer. Setzen Sie schon einmal das Wasser für die Pasta auf.



Einige der frischen Zutaten für die Zubereitung

Schälen Sie die Schalotten und Knoblauchzehen. Vierteln Sie die Schalotten längs und schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Erhitzen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie Schalotten und Knoblauch darin an.


In der Butter angebratenes Gemüse

Dann geben Sie die Welsfilets hinzu und braten sie von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute an. Dann geben Sie den grünen Pfeffer hinzu. Ein wenig köcheln lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Dann sofort den kleingeschnittenen Dill dazugeben.



Welsfilet mit Weißwein abgelöscht und Dill …

Die Fischsauce, den Gemüsefond und die Sahne hinzufügen. Lassen Sie alles ca. 10 Minuten köcheln und wenden Sie nach 5 Minuten einmal die Welsfilets. Abschmecken müssen Sie die Sauce normalerweise nicht, weil die Fischsauce genügend Würze mitbringt.



… und der Fischsauce, dem Gemüsefond und der Sahne.

Mittlerweile sollten auch die Tagliatelle zubereitet sein.



Frische Tagliatelle

Richten Sie die Pasta auf großen Tellern an, geben jeweils ein Welsfilet hinzu und übergießen alles mit kräftig viel Sauce.

Mit kleingeschnittenem Dill garnieren.

Fritierte Forelle mit Pommes frites



Fritierte Forelle mit Pommes frites

Dies ist vermutlich mein schnellstes Rezept, noch schneller als das vor kurzem veröffentlichte Rezept zur gebratenen Dorade: 10 Minuten Kochzeit. 5 Minuten zum Fritieren der Forelle, 5 Minuten zum Frititeren der Pommes frites. Mehr muss dazu nicht gesagt werden. Das Rezept ist für eine Person.

- 1 Forelle
- 300–400 g Pommes frites

Forelle innen und außen waschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Friteuse erhitzen. Ich habe mir vor ca. 15 Jahren extra eine

Friteuse gekauft, die nicht rund, sondern länglich oval ist. Sie hat also einen elliptischen Durchschnitt und so kann ich auch längliche Produkte wie eine Forelle darin sehr gut frittieren. In einer runden Friteuse ginge das nicht.

Friteuse auf 180 °C erhitzen. Forelle darin 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und die Pommes frites hineingeben. Ebenfalls 5 Minuten fritieren. Herausnehmen und beides auf einem Teller anrichten. Pommes frites salzen und alles mit kleingeschnittenem Basilikum garnieren.

Dorade



Gebratene Dorade in Fischsauce, mit Basilikum garniert

Dies ist vermutlich eines meine schnellsten Rezepte, denn man kann es innerhalb von 15 Minuten zubereiten. Es ist eine

Alternative zu der Zubereitung eines frischen Fischs mit einer „Persillade“, also einem Buttergemisch mit Knoblauch, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer. Man kann einen Fisch zur Zubereitung mit diesen Zutaten in der Bauchhöhle auch einfach stopfen und ihn dadurch würzen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Dorade
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Majoran
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- frisches Basilikum
- Basmatireis, Kartoffeln, Pasta oder Knödel

Zubereitungszeit: 15 Min.



Rohe Dorade

Waschen Sie den Fisch innen und außen. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Zerdrücken Sie sie mit einer Gabel, würzen sie mit frischem Salz, Pfeffer und Koriander und vermischen sie alles. Geben Sie die Mischung in die Bauchhöhle. Dann die frischen Kräuter im Ganzen dazugeben. Würzen Sie den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten die Dorade auf beiden Seiten einige Minuten an. Dann köcheln Sie sie mit zugedecktem Deckel noch ca. 10 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die vietnamesische Fischsauce und das Wasser hinzu.

Bereiten Sie rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Dorade die Beilage zu, servieren Sie den Fisch auf einem großen Teller, geben die Beilage hinzu und übergießen beides mit der Fischsauce. Garnieren Sie alles mit etwas kleingeschnittenem Basilikum.

Welsfilet in Estragon-Sauce auf Basmatireis



Welsfilet, serviert mit Basmatireis in einer Estragon-Sauce

Zu Weihnachten hatte ich auch diverse Fischarten gekauft. Eine Forelle habe ich zu Weihnachten zubereitet. Eine Dorade ist noch eingefroren. Heute gab es ein ein leckeres Welsfilet. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 250 g Welsfilet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ unbehandelte Zitrone (Schale)
- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 EL vietnamesische Fischsauce

- 200 ml Wasser
- 1 EL Estragon (frisch oder getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.



Rohes Welsfilet …

Würzen Sie das Welsfilet von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie klein. Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Braten Sie das Welsfilet für 2 Minuten auf beiden Seiten an. Dann herausnehmen und warm stellen. Braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter an. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne und die Fischsauce hinzu geben. Dann den Estragon und die in kleine Streifen geschnittenen Zitronenzesten. Lassen Sie alles ein wenig

köcheln. Nun noch das Wasser hinzugeben. Lassen Sie alles zusammen für 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel auf der Pfanne köcheln und reduzieren.



… und das kräftig gewürzte Fischfilet

Die Sauce müssen Sie nach dem Anbraten des Welsfilets zunächst ohne dieses zubereiten, da die Zitronenzesten ein wenig Zeit brauchen, bis sie ihren Geschmack und ihre Säure an die Sauce übergeben. Wenn das Welsfilet dabei schon mitgaren würde, wäre die Kochzeit für das Filet zu lang und es würde trocken werden.

Bereiten Sie parallel dazu den Basmatireis nach Anleitung zu.

Zum Ende der Garzeit der Sauce schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab. Dann geben Sie das Welsfilet in die Sauce und köcheln es auf beiden Seiten für 2 Minuten mit.

Servieren Sie das Welsfilet mit dem Basmatireis auf großen Tellern und geben großzügig die Estragon-Sauce darüber. Bei Bedarf können Sie alles noch mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Forelle in Kräuter-Kapern-Sauce auf grüner Fettuccine



Mein Weihnachtsmenü!

Mein Weihnachtsmenü! Und in diesem Sinne wünsche ich allen Besuchern meines Foodblogs, ob Interessierte, Foodblogger-Kollegen, Hobby- und Profiköche oder nur Personen, die zufällig auf mein Blog geraten, **frohe Weihnachten**, frohe Feiertage und einen **guten Rutsch ins Neue Jahr 2013**! Das Rezept ist für eine Person. Und ja, da es nur für eine Person ist, ich habe leider Weihnachten alleine zuhause verbracht. ;–(

Aber zu Weihnachten werden ja gerne Geschichten für die Kinder verlesen, so dass ich hier auch noch eine Anekdote zur Herkunft dieses Rezepts anhängen und Ihnen wie vor dem Kaminfeuer vorlesen kann:

Es begab sich vor sehr langer Zeit, dass ein Student der Romanistik aus Heidelberg in das kleine 1.900-Seelen-Dorf Plombières-les-Baines in Lothringen kam, in dem er für vier Wochen zu einer französischen Familie eingeladen war, um dort Französisch in der Umgangssprache zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin der Patentante des Studenten, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm in die Vogesen gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit ihm Deutsch zu sprechen. So war der Student gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen.

Der Ehemann saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und ein kleinen, vergilbten Zigarettenstummel „Gitanes" im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im vogesischen Dialekt – „sti'canon", also einen „petite canon" = „kleinen Rouge" zum Essen zu trinken.

Aber nicht nur umgangssprachliche Dinge, auch einige unflätige Sachen lernte der Student. So zum Beispiel den Ausdruck „C'est dégueulasse!", der vom Wort „la gueul" – die Gurgel – stammt und „Das ist zum Kotzen!" bedeutet. Oder der Ausdruck „Quelle bordelle!", was ausdrückt, dass in einem Zimmer eine ziemliche Unordnung und ein Durcheinander herrscht.

Einmal in der Woche schickte die Ehefrau ihn auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade". Im Deutschen könnte man einfach sagen, dass man mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern und Butter eine Kräuterbutter zubereitet:

Zutaten:

- 1 frische, große Forelle

- 3 Knoblauchzehen
- 1 halber Bund frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige frischer Majoran
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 8–10 Blätter frischer Salbei
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser
- ½ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- viel Butter

- 125 g frische grüne Fettuccine

Zubereitungszeit: 30 Min.



Frische Forelle

Die Forelle außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter, Knoblauch und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Schälen Sie die Knoblauchzehen und zerdrücken sie mit einer Gabel in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Petersilie und die anderen Kräutern mit einem Wiegemesser. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die Knoblauchzehen, die klein gehackten Kräutern und die weiche Butter und fügen alles zusammen. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Salzen und pfeffern Sie auch die Forelle von innen und außen. Füllen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit der Kräuterbutter. Verschließen Sie die Bauchhöhle der Forelle mit zwei Holzzahnstochern.



„Persillade“

Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne. Bereiten Sie parallel dazu die frische Fettuccine nach Anleitung zu. Braten Sie die Forelle von beiden Seiten ca. 3 Minuten an. Die „Persillade“ – also die Kräuterbutter – verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forelle ganz köstlich. Geben Sie die Fischsauce und die Kapern hinzu. Dann das Wasser. Verrühren Sie noch das Mehl in der Sauce, um sie einzudicken, aber achten Sie darauf, dass es keine Klümpchen gibt. Dann lassen Sie die Forelle von jeder Seite nochmals 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze garen.

Richten Sie die Forelle und die Pasta auf einem großen Teller an und geben Sie reichlich von der Fischssauce darüber. Da für die Sauce doch recht viel Butter verwendet wurde, ist es sicherlich sinnvoll, wenn Sie das Gericht mit einem eiskaltem Korn zur Verdauung beenden.

Forelle mit Persillade



Zwei frische Bachforellen

„Wie ich Forellen brate …“ – Antwort auf Löffel von Löffellöffelchen.

Vor etwa 25 Jahren war ich für vier Wochen in einer französischen Familie im Elsass zu Gast, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau war die ehemalige Klassenkameradin meiner Patentante, die nach ihrer Schulzeit einen Franzosen geheiratet hatte und zu ihm ins Elsass gezogen war. Thekla – so war ihr Name – sprach somit Deutsch und Französisch, vermied es aber so gut wie es ging, mit mir Deutsch zu sprechen. Ich war gezwungen, alles auf Französisch zu formulieren. Eine gute Methode, die Sprache eines Landes zu lernen. Ihren Mann habe ich gut in Erinnerung. Er saß bei gutem Wetter meistens vor dem Haus auf der Treppenstufe, hatte immer seine Baskenmütze auf und einen kleinen, vergilbten Zigarettenstummel Gitanes im Mundwinkel. Abends – obwohl er schwer nierenkrank war und zweimal in der Woche an die häusliche Dialysestation angeschlossen werden musste – ließ er es sich nicht nehmen, einen – im elsässischen Dialekt – „sti’canon“, also einen „petite canon“ = „kleinen Rouge“ zum

Essen zu trinken. Einmal in der Woche schickte mich Thekla auf den Markt, um für das Mittagessen einzukaufen. Es gab frische Forellen mit einer „Persillade“. Dazu kaufte ich vier frische Forellen und frische Kräuter auf dem Markt.

Zutaten:

• 4 frische, große Forellen
• frische Petersilie (viel), Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum
• Salz
• Pfeffer
• viel Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Wenn die Forellen noch nicht ausgenommen sind: Ein Längsschnitt am unteren Bauch entlang und mit den Fingern alle Innereien entfernen. Danach die Forellen entschuppen. Außen und in der Bauchhöhle mit fließendem Wasser waschen. Bereiten Sie nun aus weicher Butter und frischen Kräutern die „Persillade“ zu. Dazu nehmen Sie viel Petersilie und etwas weniger von den anderen Kräutern, legen Sie auf ein Schneidebrett und hacken die Kräuter mit einem „Wickelwackel“ – einem Wiegemesser – klein. Zerdrücken Sie mit einer Gabel die weiche Butter zusammen mit den klein gehackten Kräutern, würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und fügen Sie alles zusammen. Füllen Sie mit dieser Masse die Bauchhöhlen der Forellen. Die Forellen von außen salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butter braten, bis sie gar sind. Die „Persillade“ verläuft in der Pfanne, gibt einen herrlichen Fond und würzt die Forellen ganz köstlich. Dazu passt Baguette und ein französischer Rotwein aus dem Burgund.

© Foto mit freundlicher Genehmigung von lebensmittelfotos.com