

Regionale Fische – einmal anders zubereitet

Quiche mit gebratenem Forellenfilet und Schnittlauchcreme

Für den Teig

250 g Mehl
125 g Butter
50 ml Wasser
Salz

Für den Belag

400 ml Sahne
4 Eier
3 Stangen Lauch
2 Paprika (rot und gelb), in ½ cm
große Würfel geschnitten
Pfeffer, Muskat, Estragon,
Griebener Käse

Für die Creme

1 Becher Crème fraîche
1 TL Zitronensaft
Salz Pfeffer
1 kleiner Bund Schnittlauch

Für den Fisch

Küchenfertiges Forellenfilet
etwas Mehl
2 EL Olivenöl

Teigzutaten verrühren, kneten und mindestens 2 Stunden mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank stehen lassen. 20 Minuten vor dem Ausrollen herausholen und in die Springform drücken. Teigboden mit Gabel einstechen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Lauch in der Pfanne ca. 10 bis 15 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel zugeben und weitere 5 Minuten mitgaren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Sahne vermengen und würzen.

Lauch und Paprika in die Springform geben, Ei-Sahne-Mischung darübergeben, geriebenen Käse obenauf verteilen.

Die Quiche im Backofen auf mittlere Schiene bei 180° ca. 35 bis 45 Minuten backen

Für die Schnittlauchcreme den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Crème fraîche mit dem Zitronensaft glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unterrühren

Forellenfilet würzen, leicht mit Mehl bestäuben und in einer Teflonpfanne anbraten. Gebackene Quiche aufschneiden und mit der Schnittlauchcreme und dem gebratenen Fisch anrichten.

Regionale Fische – einmal anders zubereitet

Gebratenes Karpfenfilet in der Kräuterkruste auf Linsen-Kürbis-Salat

Linsen-Kürbis-Salat

- 200 g Belugalinsen
- 100 g Karotten
- 200 g gewürfeltes Kürbisfleisch (vom Butternut-Kürbis)
- 20 g Frisch geriebener Ingwer
- 60 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL weißer Balsamicoessig

Die Linsen lauwarm abspülen, in 250 ml gesalzenes, kochendes Wasser geben, knapp 20 Minuten sanft köcheln lassen (bei offenem Deckel).

In der Zwischenzeit Möhren und Kürbis schälen und fein würfeln (5 mm), die letzten 2 Minuten zu den Linsen geben und mitkochen. Dann sofort mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die eingelegten Tomaten und den Ingwer mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab ganz fein zerkleinern. Das Dressing gut unter die Linsen und das Gemüse mischen. Nochmal abschmecken

Karpfenfilet in der Kräuterkruste

- Küchenfertige Karpfenfilets
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 kleines Bund Petersilie
- 300 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- ½ Zitrone
- Rapsöl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Karpfenfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Thymian und Rosmarin abzupfen, zusammen mit der Petersilie fein schneiden und mit den Semmelbröseln vermischen. Karpfenfilet in Mehl wenden, danach im aufgeschlagen Ei und zuletzt in der Kräuterpanade wenden. Etwas Öl in einer Teflonpfanne erhitzen und darin die Fischfilets goldgelb braten

Mit dem zimmerwarmen Linsen-Kürbis-Salat anrichten und servieren.

Regionale Fische – einmal anders zubereitet

Karpfenfilet mit Pesto

Karpfenfilet

für 4 Personen

- 480 g Karpfenfilet (grätenfrei)
- 50 g Pesto
- 300 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Wirsing, blättrig geschnitten
- 200 g Lauch, blättrig geschnitten
- 200 g Knollensellerie, in Scheiben geschnitten
- 150 g Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Pinienkerne
- Natives Olivenöl extra



Karotten, Wirsing, Lauch und Knollensellerie kurz in Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Pesto ausstreichen und das Gemüse darauf verteilen.

Die Karpfenfilets in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Würzen mit Salz und Pfeffer und leicht mit Pesto bepinseln. Zum Schluss die Kirschtomaten halbieren, auf dem Fisch verteilen und das Gericht mit Pinienkernen bestreuen.

Die Karpfenfilets für ca. 8 Min. bei 220° im Ofen backen.

Knoblauchbrot

Für das Knoblauchbrot ein Baguette in Scheiben schneiden, mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben und dünn mit Pesto bestreichen. Das Brot kurz unter dem Grill im Backofen gratinieren.

Anrichten:

Servieren Sie dieses Gericht direkt in der Form und reiben Sie noch etwas frischen Parmesan darüber.

Mein Tipp:

Sie können dieses Gericht auch mit Forelle, Zander oder Barsch zubereiten.