

AQUARIA St. Gallen

www.aquaria.ch



Fischkochkurs vom 11. Februar 2022

Leitung: Kurt Frehner

Menü:

- 1. Lachsfilet mit Vinaigrette und Baguette**
- 2. Zanderfilet mit Safransauce und Broccoli**
- 3. Gefüllte Rotzungenfilet im Tomatenbett mit Reis**
- 4. Wolfsbarsch in Salzkruste mit Kartoffeln**
- 5. Kaffee und Torte**

Lachsfilet mit Vinaigrette und Baguette

Für 5 Personen

Zutaten:

5 Portionen Lachsfilet
Zitronensaft
Fischgewürz
Öl

Sauce für Vinaigrette:

Essig
Olivenöl
Pfeffergewürz
Petersilie
1 Essiggurke fein gehackt
1 TI Kapern gehackt

Kopfsalat:

Waschen und in Stücke reißen

Zubereitung:

1. Lachsfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet (auf den Stellen ohne Haut) mit Pfeffergewürz würzen.
2. Im erhitzten Öl (wenn Haut vorhanden auf der Hautseite nach unten) kurz anbraten und nach 1 Min. umdrehen und sofort mit Messer und Gabel die Haut ablösen und die abgelöste Stelle würzen. Nach 2 Min. wieder drehen und nochmals 1 Min. mit mittlerer Hitze braten. Pfanne vom Herd und mit aufgesetztem Deckel durchziehen lassen.
3. Anrichten: Filet in Teller und Kopfsalat mit Vinaigrette mischen und daneben verteilen. Mit Baguette servieren

Zanderfilet mit Safransauce

Für 4 Personen

Zutaten:

700 gr Zanderfilet
Saft einer Zitrone
1 dl Weisswein
1 dl Bouillon
1 1/2 dl Vollrahm
1 Briefli Safran
1 kl Zwiebel, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Fischgewürz
Wenig Mehl

Zubereitung:

1. Zanderfilet mit dem Zitronensaft ca. 10' marinieren. Trockentupfen und mit dem Fischgewürz, ev Salz und Pfeffer würzen. Leicht mit Mehl bestäuben. In knapp heisser Bratbutter auf jeder Seite ca 2-3' braten.
2. Fische aus der Pfanne nehmen und an die Wärme stellen.
3. Für die Sauce etwas Butter in einer kleinen Pfanne wärmen. Zwiebeln andünsten und Safran begeben. Weisswein und Bouillon begeben und etwas einkochen. Rahm zufügen und ev nochmals einkochen lassen.
Gut abschmecken
4. Die Fische mit der Sauce umgiessen und servieren.

Gefüllte Rotzungenfilet im Tomatenbett m

Für 4 Personen

Zutaten:

700 gr Rotzungenfilet oder grössere Flundernfilet
Saft von 1/2 Zitrone
125 gr Doppelrahm Frischkäse mit Meerrettich (Cantadou)
1 Dose geh. Tomaten
1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter
Salz, Pfeffer, Fischgewürz, Aromat

Zubereitung:

1. Fischfilet mit dem Zitronensaft ca. 10' marinieren. Trockentupfen und mit dem Fischgewürz, ev Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Filet einen gehäuften Kaffeelöffel Cantadou geben und aufrollen.
2. Gehackte Tomaten würzen und 2/3 des gehackten Basilikum beigeben. Aufkochen.
3. Die noch heisse Tomatensauce in die Gratinform geben, die Fischröllchen daraufsetzen und ca. 20' im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad garen. Fertiges Gericht mit dem Rest der Basilikumblättli garnieren.

Dieses Gericht kann gut vorbereitet werden. Dazu passt Trockenreis

Wolfsbarsch in Salzkruste

Für 5 Personen

Zutaten:

2 kg Wolfsbarsch, ausgenommen und geschuppt
1,5 kg grobes Meersalz
1 Bund Basilikum
8 Rosmarinzwige
4 Thymianzwige
3 Limetten, unbehandelt
6 Knoblauchzehen
2 Eier
Wasser
750 g Kartoffeln, klein
Olivenöl
Salz
75 g Butter

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Fisch waschen und beiseite legen. Knoblauchzehen schälen und vierteln. Limetten gründlich mit heißem Wasser waschen und zwei von diesen in Scheiben schneiden. Die Bauchhöhle des Fisches mit drei Rosmarinzwigen, Thymian, der Hälfte der geschnittenen Knoblauchzehen und Limettenscheiben füllen.
2. Kartoffeln waschen und halbieren, zusammen mit gepresstem Knoblauch, zwei Rosmarinzwigen, Olivenöl und etwas grobem Meersalz in einer großen Schüssel vermengen.
3. Meersalz mit Eiweiß, dem Saft einer Limette und etwas Wasser vermengen. Ein Viertel der Mischung auf ein Backblech geben, den gefüllten Fisch darauflegen und die restliche Salzmasse so dazugeben, dass der Fisch komplett bedeckt ist. Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben.
4. Die marinierten Kartoffeln gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und zum Fisch in den Ofen geben. Beides im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 50 Minuten garen.