

GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT BRENNNESSEL- FRISCHKÄSE & FASTENBEUGERL

VORNEWEG · KLEINE MAHLZEIT

Fisch wurde gern als Fastenspeise gegessen. Wird Fisch gebeizt, bekommt er noch dazu eine ähnliche Konsistenz wie helles Fleisch. Fastenbeugerl schmecken würzig und sind leider kaum noch zu bekommen. Mit unserem Rezept schon.

ZUTATEN

für 8 Portionen/Personen

1 kg Lachsforellenfilet
(2 Filets von 1 großen
Lachsforelle), Gräten
gezupft
100 g Beize siehe rechts

Beize:

(pro kg Fisch 100 g Beize;
mehr Beize als benötigt –
siehe Zubereitung)

2 Lorbeerblätter
10 g Sternanis ganz
15 g Kümmel ganz
10 g schwarze Pfefferkörner

10 g Fenchel ganz
10 g Anis ganz
2 Pimentkörner
30 g Koriander ganz
300 g grobes Salz
240 g brauner Zucker
(Rohrohrzucker)

Zum Fertigstellen:

1 Bund Dill (50 g)
**Abrieb von 1 unbehandelten
Orange**
**Abrieb von 1 unbehandelten
Zitrone**
**Abrieb von 1 unbehandelten
Limette**

1. Für die Beize die Gewürze in einer Pfanne leicht anrösten und mit Salz und Zucker mischen. Im Universalzerkleinerer gut vermahlen, aber nicht zu fein. In einem gut verschließbaren Rex- oder Schraubglas ist die Beize fast ewig haltbar.

2. Für das Beizen ein großes Blech mit 50 g Beize bestreuen, Fisch mit der Haut nach unten darauflegen und mit weiteren 50 g Beize bestreuen.

3. Im Kühlschrank ca. 36 Stunden beizen (je größer der Fisch, desto länger, d.h. z.B. Filets à 250 g ca. 24 Stunden, à 500 g ca. 36 Stunden, à 1 kg ca. 72 Stunden).

4. Gebeizten Fisch kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf der Fleischseite mit gehackten Dillspitzen und Zitrusabrieb bestreuen. In 0,5 cm dicke Stücke bis zur Haut schneiden, mit einem scharfen Messer die Stücke von der Haut schneiden.

HALTBARKEIT

Vakuumiert mit Dill und Zitrusabrieb im Kühlschrank mind. 2 Wochen. Alternativ fertig gebeizten, abgespülten und abgetupften Fisch in neutrales Sonnenblumenöl legen und verschlossen im Kühlschrank lagern (hält ebenfalls mind. 2 Wochen).

VARIANTE

Statt Rohrzucker Wipferlzucker S. 93 verwenden, dann aber die Gewürze weglassen.

GETRÄNKE

Sauvignon blanc oder Welschriesling

Rezepte für Brennnessel-Frischkäse und Fastenbeugerl siehe nächste Seite

BRENNNESSEL- FRISCHKÄSE

ZUTATEN

für 4 Personen

5 g Natron	Abrieb und Saft von
Salz	1 unbehandelten
150 g Brennnesselblätter bzw. -spitzen (alternativ Taubnesselblätter)	Orange
Eiswürfel	250 g Doppelrahm- Frischkäse
50 g weiche Butter	Cayennepfeffer
	evtl. getrocknete Brennnesselsamen („Nüsschen“)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Natron und Salz zufügen. Brennnesseln hineingeben und ca. 4–5 Minuten sehr weich kochen. Herausheben und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und in einem Standmixer mit weicher Butter und Orangenabrieb und -saft fein mixen. Herausnehmen und mit Frischkäse glattrühren.
2. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Evtl. mit Brennnesselsamen bestreuen.
3. Mit gebeiztem Fisch und Fastenbeugerl servieren.

Rezeptfoto siehe Seite 68

FASTENBEUGERL

ZUTATEN

für 8 Stück (2 pro Person)

21 g frische Germ (½ Würfel)	100 g Roggenmehl Type 960
250 ml lauwarmes Wasser (ca. 35 °C)	10 g Salz
400 g glattes Weizenmehl Type 700	7 g Kümmel gemahlen
	100 ml Milch
	grobes Salz
	Kümmel ganz

1. Für den Teig Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Mit Weizen- und Roggenmehl, Salz, gemahlenem Kümmel und Milch in der Küchenmaschine mit dem Knethaken 4 Minuten langsam zu einem Teig kneten. Teig in der Rührschüssel mit einem Geschirrtuch zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Teig in 8 Stücke à 110 g teilen und diese in daumendicke Würste rollen, zu Ringen zusammendrücken und zugedeckt erneut 30 Minuten gehen lassen.
3. Währenddessen einen großen breiten Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Beugerl vorsichtig ins kochende Wasser geben. Sobald sie aufsteigen, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit grobem Salz und Kümmel bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten fertigbacken, bis sie schön gebräunt sind.

Rezeptfoto siehe Seite 68

