Räucherfischterrine

Fischfilet in der Cornflakes – Kräuterkruste mit Sesamerdäpfel

mit Seminarbäuerin Eva Gangl
aus Weyregg

Räucherfischterrine

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Räucherfisch (zb geräucherte Forelle), 250 g Schlagobers, ½ Becher Sauerrahm, etwas Zwiebel, Kräuter, Salz, Zitronensaft, 5 Blatt Gelantine

Zubereitung:

Räucherfisch mit Sauerrahm und den Gewürzen pürieren, die eingeweichte, gut ausgedrückte und erweichte Gelatine unterrühren und zuletzt den nicht zu fest geschlagenen Schlagobers unterheben. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form streichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend die Masse in Scheiben schneiden und mit Salat und/oder Gemüse anrichten.

Fischfilet in der Cornflakes – Kräuterkruste mit Sesamerdäpfel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Fischfilets, Salz, Zitrone, Mehl und Eier zum Panieren, Cornflakes, Kräuter
(zB Schnittlauch, Petersilie, Dill, ...), Öl zum Backen, 4 mittlere Erdäpfel, Sesam,
½ Becher Sauerrahm, ½ Becher Joghurt, Pfeffer

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Salz und Zitrone würzen, in Mehl wenden, durch das versprudelte Ei ziehen – in Cornflakes-Kräuter panieren und anschießend in Rapso - Öl backen. Erdäpfel halbieren, auf die Schnittfläche Sesam streuen, mit der Schnittfläche nach unten auf dein befettetes Blech legen, die Oberseite mit Öl bestreichen und salzen. Im Rohr bei 200°C ca. 30 min backen. Für den Dip Sauerrahm und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und verschiedenen Kräutern abschmecken.

Tipps:

Damit Fisch frisch bleibt, darf die Kühlung nicht oder wirklich nur kurz unterbrochen werden. Für die Lagerung im Kühlschrank den Fisch in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen und mit Klarsichtfolie abdecken. Zusätzlich kann man eine umgedrehte Untertasse in die Schüssel geben und den Fisch darauf legen. So bleibt eventuell austretende Flüssigkeit darunter und der Fisch bleibt trocken.

Wichtig: Fisch ist ein sehr sensibles Lebensmittel und sollte im Kühlschrank einen bis maximal zwei Tage aufbewahrt werden. Gegarter Fisch kann 2 – 3 Tage gekühlt aufbewahrt werden.

Einfrieren von Fisch: Fertig geputzten Fisch zwei bis drei Stunden unverpackt auf ein Blech ins Tiefkühlgerät legen und dann zweimal kurz in kaltes Wasser tauchen. Dadurch bildet sich an der Oberfläche eine dünne Eisschicht, die den Fisch vor dem Austrocknen schützt.

Wichtig: Gefrorene Portionsstücke nie ganz auftauen, sondern nur leicht antauen..

Gutes Gelingen wünschen:

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND LAND

Einkaufsadressen:

Fisch

Koettl Alois	Redl 8	4872 Neukirchen a. V-	(07682)7203
Scheichl Christian	Jeritzastraße 90	4866 Unterach	(07665) 8336

Erdäpfel

Ammer Anna und Norbert	Glatzing 2	4690 Rüstorf	(07673)2354
Andrea und Franz Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Ranseder Christa und Otto	Steinbach 6	4861 Schörfling	07662/2010
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/7446

Getränketipp:

Hofmanninger Walter Mostschenke Weißböck	Weigensam 9	4904 Atzbach	(0664)73674373

Weitere Adressen:
Homepage der **Direktvermarkter**: www.gutesvombauernhof.at
Homepage **Genussland Oberösterreich**: www.genussland.at

Bauernmarkt **MONDSEE**	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt **REGAU**	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt **SCHWANENSTADT**	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Broschüre Bauernmärkte in Oberösterreich (kostenlos) und **Direktvermarkter Broschüre** „Gutes vom Bauernhof“ von jedem Bezirk (kostenlos) Bestellung unter 050/69 02-1260

Kochkurse mit Seminarbäuerinnen beim LFI: www.lfi.at – Ernährung und Gesundheit
Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500

Gollhammer Keramik – Ein Stück von Zuhause

Die Faszination wildromantischer Kargheit mag ein besonderes Merkmal dieser zurückhaltenden Dekorserie „Mühlviertel“ sein, welche sich unter anderem sehr gut mit dem unifarbenen Keramik Teller „Salzkammergut“ kombinieren lässt

www.gollhammer.at

Gutes Gelingen wünschen:

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND LAND