



## Fischfilet in der Bauernbrotkruste mit Rahmgemüse

mit Seminarbäuerin Eva Gangl  
aus Weyregg

### Zutaten ( für 4 Personen):

4 Fischfilets (Forelle, Saibling, Karpfen, Zander, ...), Salz, Zitrone, 70 g Butter, 60 g Bauernbrotbrösel, Kräuter (zB Basilikum), 1 Dotter, Salz, etwas Mehl, Öl zum Braten

### Zubereitung:

Die Fischfilets würzen und in Öl langsam braten.

Butter schaumig rühren, Dotter, Mehl, Kräuter sowie Gewürze untermengen und zuletzt die Bauernbrotbrösel einkneten. Die Fischfilets auf ein befettetes Blech legen und mit der Masse bestreichen. Im Rohr bei 200 °C Oberhitze ca. 15 min überbacken.

### Filetieren und Haut entfernen

Wichtig ist ein biegsames, sehr scharfes Messer!

Mit der linken Hand die Brustflosse hochheben und mit der rechten mit dem Filetirmesser hinter den Kiemen einen schrägen Schnitt zum Kopf machen, ohne ihn dabei abzuschneiden.

Die linke Hand flach auf den Fisch legen. Mit der rechten Hand das Filetirmesser schräg und leicht angewinkelt auf das Rückgrat auflegen und an den Gräten entlang in Richtung Schwanz fahren und so das Filet ablösen.

Anschließend den Fisch wenden und das zweite Filet vom Schwanz weg filetieren: Die Haut am Schwanzende etwas vom Filet lösen, mit dem Messer zwischen Filet und Haut fahren. Messer fest gegen die Arbeitsfläche drücken und die Haut darunter wegziehen. Das Filet von den Flossenresten und feinen Gräten befreien.

**Tipp:** Köpfe und Gräten sind für Fischfonds und Fischsuppen eine unentbehrliche Grundlage.

## Rahmgemüse

### Zutaten (für 4 Personen):

60 dag Gemüse pro Person (Gemüse der Saison: z.B. Karotten, Sellerie, Pastinak, Porree, Kohl), ¼ l Sauerrahm, Rapso 100 % reines Rapsöl aus Österreich

### Zubereitung:

Gemüse in Rapso Öl anbraten – zuerst das festere, anschließend das weichere Gemüse zugeben (Porree, Kohl), gut durchrühren und andünsten, mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch würzen, gut durchrühren und mit Sauerrahm aufgießen. Zudecken und bei geringer Hitze 2 – 3 min. dünsten lassen.

**Gutes Gelingen wünschen:**



**Einkaufsadressen:**



**Fisch**

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

**Gemüse**

Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Andrea und Franz Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200

**Getränketipp:**

Hofmanninger Walter Motschenke Weißböck	Weigensam 9	4904 Atzbach	(0664)73674373
--	-------------	--------------	----------------

**Weitere Adressen:**

Homepage der **Direktvermarkter**: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at)  
Homepage **Genussland Oberösterreich**: [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

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

**Broschüre Bauernmärkte** in Oberösterreich (kostenlos)

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

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



**Käse Tipp: Der Gmundner Berg**

Der bereits mehrmals international ausgezeichnete Käse ist ein aromatischer Schnittkäse des Typs österreichischer Fontal. Rotkulturbakterien und eine Reifezeit von mindestens 100 Tagen geben dem Käse seine besonders würzige Note.

**Gutes Gelingen wünschen:**

