

REZEPT – ZUTATEN - ZUBEREITUNG

Lachsforelle auf Kressepolenta

Zutaten:

¼ l Milch, 1 Prise Salz
80 g Polenta
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1 Tasse Gartenkresse

600 g Lachsforellenfilets
Salz, Pfeffer
50 g Butter zum Braten
2 Zweige Rosmarin

Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Gesalzene Milch aufkochen, Polenta einrieseln lassen, umrühren, noch einmal aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte garziehen lassen. Creme fraiche untermischen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Fischfilets portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzwige dazugeben und die Fischfilets darin auf der Hautseite glasig braten.

Gartenkresse unter die Polenta heben, Fisch mit der Polenta anrichten und mit einer Zitronenscheibe und frischer Kresse garnieren.

Tipp:

Kresse kann man am Fensterbrett leicht selber ziehen: Einfach Watte oder auch 2 Lagen saugfähiges Küchenpapier in eine flache Schale geben, reichlich Wasser daraufgießen und dicht mit Kressesamen bestreuen. Gut feucht halten, nach gut 1 Woche kann die Kresse geerntet werden.

TIPPS UND WISSENSWERTES

- heimische Fischklassiker: Forelle, Karpfen, Wels, Saibling, Zander, Hecht
- Regenbogenforellen werden als Lachsforellen bezeichnet (Fleisch ist lachsrosa)
- Fisch ist eiweißreich und enthält wertvolle Fettsäuren
- Fisch aus Österreich wird mit strenger Qualitätskontrolle produziert.
- Die österreichische Wasserqualität ermöglicht eine optimale Fischzucht ohne Umweltkontamination.
- Bevorzugung heimischer Fische führt zu keiner Überfischung der Weltmeere.
- Kurze Transportwege, Unterstützung regionaler Familienbetriebe
- Der durchschnittliche Fischverzehr von rund 8 kg pro Person/Jahr ist eher bescheiden

Wie erkenne ich frischen Fisch?

- hell- bis mittelrote Farbe der Kiemen, an einer
- glatte, feucht glänzende Schuppenhaut, feuchte Flossen und helle klare Augen zu erkennen.
- Der Fisch riecht nicht intensiv fischig,
- sein Fleisch federt nach Daumendruck zurück.
- Fische, die ohne Köpfe angeboten werden, müssen an der Schnittstelle weißes, perlmuttern schimmerndes Fleisch zeigen. Die Haut muss überall glänzen, die Schuppen müssen noch fest anliegen.
- eine ausreichende Kühlung ist Voraussetzung