

HECHT ZUBEREITUNG



Fishing-King

Schnell zum Angelsechein

Das Rezept zum Video für 2 Portionen

Du brauchst:

Rosmarin-Kartoffeln:

Kartoffeln (möglichst kleine)
2 - 3 Knoblauchzehen

einige Rosmarinzweige
Olivenöl zum Braten
Salz/Pfeffer

Prinzessbohnen mit roten Zwiebeln:

500 g Prinzessbohnen
2 rote Zwiebeln
wenn vorhanden: Himbeeressig (oder etwas Brühe)

Hecht-Koteletts:

1 Hecht aus einem qualitativen Gewässer
Salz/Pfeffer

Rapsöl zum Braten
Zitrone

Senfsoße:

200 g Crème Fraîche
2 Esslöffel Grobkörniger Senf
2 Esslöffel Mittelscharfer Senf
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst setzt du die Kartoffeln in Salzwasser auf, damit sie schon vorkochen können. Wenn du keine kleinen Kartoffeln zur Verfügung hast, kannst du natürlich auch normal große nehmen, die dann etwas länger garen müssen.

Danach bereitest du die Hechtkoteletts vor, in dem du den Fischkörper in ca. 8 cm breite Stücke schneidest. Diese werden dann in einer nicht zu heißen Pfanne in Rapsöl gebraten. Ob der Hecht gar ist, kannst du ganz leicht prüfen, indem du die Flossen herausziehst. Sie müssen sich leicht lösen (Achtung - heiß!) :-)

Nun kannst du die Bohnen schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Dazu kommen die Zwiebeln - in Ringe geschnitten - und der Knoblauch. Diesen kannst du einfach etwas mit der flachen Hand oder dem Messerrücken zerdrücken. Alles mit Himbeeressig oder Brühe ablöschen und noch etwas garen. Himbeeressig bekommst du in gut sortierten Lebensmittelläden. Die Bohnen sollten noch bissfest sein.

Für die Soße verrührst du die Crème Fraîche und die beiden Sorten Senf und schmeckst sie mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn du die Koteletts aus der Pfanne nimmst, ziehst du als erstes die Haut ab. Der Hecht hat fiese Y-förmige Gräten. Um sie heraus zu bekommen, setzt du das Messer unterhalb der Rückengräte an und fährst flach an den Gräten vorbei bis zum Bauch. Danach wird das Fischfleisch oberhalb des Rückgrates abgelöst. Auf der anderen Seite verfährt du genauso. Anschließend kannst du die verbliebenen Gräten mit einer Pinzette herausrufen.

GUTEN APPETIT