

FVM Kochkurs für Jugendfischer

Feine Gerichte aus Alet, Brachsamen und Co

Jalousie mit Brachsamen und Gemüsestreifen:

Blätterteig

Füllung:

250g Brachsamenfilet ohne Haut durch den Wolf drehen oder sehr fein geschnitten

100g Gemüsestreifen verschiedenen Gemüse in feine Streifen schneiden

1,2 dl Rahm

20g Butter

Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

- Den Teig auf 2mm ausrollen und in Formen ausschneiden
- Die Gemüsestreifen im Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer und wenig Curry würzen
- Verfeinern mit Rahm und etwas einkochen lassen
- Die Teigplätzchen mit wenig ausgekühlten Gemüsestreifen belegen, rohes Fischfleisch darauf legen und mit Salz, Pfeffer würzen
- Den Rand des Plätzchens mit Eigelb bestreichen und ein zweites Teigstück darauflegen. Mit einer Gabel die Ränder anpressen, mit Eigelb bestreichen
- Im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen

Ungarische Fischsuppe

800g Weissfischfilet ohne Haut in 3-5mm breite Streifen geschnitten

3 grosse Zwiebeln

2 rote Paprika

2 TL Paprika edelsüss

halber TL Paprika scharf

2 EL Butter

2 EL gehackten Dill

1 Becher Sauerrahm

1Lt Hühnerbrühe oder Fischfond

Vorbereitung:

-Zwiebeln fein schneiden, Paprika in Würfel schneiden und im Butter dünsten. Mit Brühe aufgiessen und 20 Minuten kochen lassen, leicht abkühlen und fein pürieren.

Zubereitung:

- Die Brühe aufkochen, die Fischstreifen begeben und 2 Minuten ziehen lassen. Den Sauerrahm begeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Auf vorgewärmten Teller anrichten und mit Dill garnieren.

Fisch- Kartoffelfrikadellen

Zutaten:

1 kg Weissfischfilet ohne Haut durch den Wolf lassen oder sehr fein schneiden

400g Kartoffeln gekocht und zerstampft

150g Speck gewürfelt glasig anbraten

2 Eier

Viel Petersilie

Salz

Pfeffer

Evt. Brotbrösel oder Paniermehl

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen gut vermengen und zu Frikadellen formen.

Frikadellen evt. in wenig Paniermehl wenden.

In der Bratpfanne goldgelb braten.

Die Kursleitung wünscht allen „ An Goatta“!