



Leckere Fischrezepte – Beispiele für Fischgerichte

Rezept #4 - Marinierte Rotfedern

Das Rezept ist hier für Rotfedern oder Rotaugen, allerdings lässt es sich fast auf alle Fischarten anwenden - köstlich ist es auf alle Fälle!

Zutaten für 4 Personen:

4 Rotfedern od. Rotaugen (ca. 250g je Fisch)
1 TL Salz
Etwas Mehl zum Bestäuben
4 EL Öl
1/4 L Weißweinessig
500 ml Wasser
50g Zucker
2 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige
10 Pfefferkörner
1 TL gelbe Senfkörner
1 Karotte
5 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
150g Zwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)
80g Lauch (in Ringe geschnitten)
1 kl. scharfe Peperoni

Zubereitung:

Fische 4-5 Mal quer auf beiden Seiten einschneiden. Innen und außen würzen, dünn mit Mehl bestäuben. Öl erhitzen und Fische von jeder Seite 4 Minuten braten, herausnehmen. Essig, Wasser, Zucker, Lorbeer, Thymian und Gewürze in einen Topf geben und 5 Minuten leise köcheln lassen. Zwiebeln, Karotten, Lauch und Peperoni zufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Sud abschmecken und etwas abkühlen lassen. Rotfedern od. die Rotaugen in ein passendes Gefäß legen, Sud darüber gießen und zugedeckt 2 Tage kühl gestellt durchziehen lassen. Später die Fische aus der Marinade heben, abtropfen lassen und anrichten. Mit Bratkartoffeln oder Pellkartoffeln servieren.

Guten Appetit !