

Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.

Aland Rezept – ein Krustenfilet der anderen Art



Es gibt viele Fische, die niemand auf der Liste hat, wenn es darum geht ein Fischgericht zuzubereiten. Dazu gehören vor allem Weißfische. In diesem Artikel zeigen wir dir Rezepte für Fische, die es sonst nicht auf die Speisekarte schaffen.

Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)

- ca. 400g Filets
- Saft von zwei Zitronen
- zwei verquirlte Eier
- ein TL Meerrettich aus dem Glas
- ein TL Senf, Mehl, Salz, Pfeffer (weiß)
- 50 Gramm Butterschmalz
- ein halbes Bund Petersilie

Den ausgenommenen Aland entschuppen, kalt spülen und so filetieren, dass die Bauchgräten entfernt werden, die Haut jedoch am Filet verbleibt. Dann die Flossen entfernen, Filets auf die Hautseiten legen. Nun Rücken- und Schwanzfleisch mit scharfem Messer so eng rautenförmig einschneiden, dass die Haut unversehrt bleibt. Filets mit Hautseiten nach unten in eine flache Schale legen, gründlich mit Zitronensaft benetzen und diesen in die Schnittstellen einreiben. Zirka vier bis zwölf Stunden kühl stellen.

Jetzt die quer halbierten Filets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Meerrettich sowie Senf gut mit dem Ei verrühren. Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen. Filets in Eimasse und anschließend leicht in Mehl wenden. Mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne legen.

Zirka drei Minuten ohne Deckel scharf anbraten, dann wenden und drei bis vier Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft in der Pfanne nachwürzen, wenden, eine Minute fertig braten. Pfanne gleich nach dem Anbraten mehrmals so vor- und zurückrütteln, dass sich die Filets vom Boden lösen. Filets mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Als Beilagen munden Wildreis oder Salzkartoffeln.

Mit freundlichen Grüßen

Sportfischereiverein Aschendorf e.V.

