

Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.

Gefüllter Hecht – eine Schlemmerei



Ein kanadisches Rezept, das den Sport- zum Kochtopfänger werden lässt.

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

- 1 Hecht (1.5-2 kg)
- 3-4 Esslöffel Butter
- 2 Zwiebeln
- 300 g frische Champignons
- 200 g Schweinemett (darf auch schon gewürzt sein)
- 1/8 l saure und 1/8 l süße Sahne
- mehrere Scheiben Speck / Speckstreifen / Bacon
- 1 Bund Petersilie, etwas frischen oder eingefrorenen Salbei, Estragon
- 2-3 Esslöffel Semmelbrösel
- Etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer
-

Der Hecht wird geschuppt und ausgenommen. Der Kopf bleibt dran, seine Kiemenbögen werden entfernt. Den Hecht filetieren und löst mit Schnitten entlang der Rückengräten die Mittelgräte in ganzer Länge aus, ohne die Rückenhaut zu durchtrennen. Ohne Mittelgräte ist der Hecht nun beweglich und kann gefüllt werden.

Für die Fülle werden zwei gehackte Zwiebeln in einem Esslöffel Butter angedünstet. 200 g frische blättrig geschnittene Champignons werden angebraten und 200 g Schweinemett hinzugefügt. Dazu kommt ein achtel Liter saure Sahne, ein Bund Petersilie, Salbei, Estragon, Salz und Pfeffer. Von den Kräutern etwas für die Sauce zurückbehalten. Mit zwei bis drei Esslöffeln Semmelbröseln wird die Masse gebunden.

Der von innen mit Salz und Pfeffer gewürzte Hecht wird nun mit der erkalteten Masse gefüllt. Am Kopf beginnend wird die Fülle eingebracht und gleichzeitig der Fisch mit Küchengarn zugenäht. Der Hecht wird auch von außen mit Salz und Pfeffer eingerieben und seine Haut auf beiden Seiten ca. viermal eingeritzt, damit er beim Braten nicht platzt. Dann wird der Fisch in eine entsprechende Form oder die Fettpfanne gesetzt und mit Bauchspeckscheiben belegt.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 15 Minuten braten und dabei öfter mit flüssiger Butter begießen, dann 100 g. geschnittene Champignons dazu tun und weitere 40 Minuten bei etwa 200 Grad garen. Bevor der Fisch auf den Tisch kommt, ihn mit 1/8 l süßer Sahne übergießen und die restlichen gehackten Kräuter dazugeben. Den Fisch im ausgeschalteten Backofen noch 5-10 Minuten ziehen lassen, ihn auf eine vorgewärmte Platte heben und die Sauce auch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Mit freundlichen Grüßen

Sportfischereiverein Aschendorf e.V.

