

Zürichseefelchen aus dem Steamer

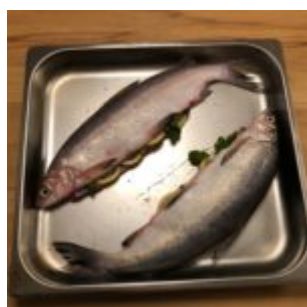
Am Markt gab es am Samstag frische Felchen aus dem Zürichsee, das muss man nutzen! Das eiskalte Wetter scheint den Fischen gut zu tun, auf jeden Fall gab es nur beeindruckende Exemplare. Mit den 2 kleinsten bin ich dann mit immer noch mehr als 900 g Fisch heimgetrottet.

Der ursprüngliche Plan war sie am Sonntag zu filetieren und zu braten, aber ein heimtückischer Schnupfen hat mich schlapp, müde und unkonzentriert gemacht. Da bin ich nicht so glücklich 2 glitschige Riesen mit meinem schärfsten Messer zu operieren.

Darum gab es die verletzungsunanfälligere und faulere Variante aus dem Steamer. Und schneller ist sie auch noch!

Felchen (4 Personen, 10 Minuten vorbereiten, 15 Min steamen, 5 Minuten filetieren)

- 2 Felchen à je 470g- 4 Stücke a ca. 250 g gehen auch
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 1 kleine Handvoll Blätter von glatter Petersilie
- 4 dünne Zitronenscheiben
- Salz
- 1 Teelöffel Olivenöl für die Form
- 40 g Butter, braun aufgeschäumt, zum Servieren



Die Fische mit kaltem Wasser abspülen und mit Papier grob abtupfen. Innen und aussen kräftig salzen und mit Knoblauch-, Zitronenscheiben und Petersilie füllen. Den Steamer auf 90°C/100 % Luftfeuchtigkeit aufheizen. Die Felchen auf ein mit Olivenöl gefettetes Steamerblech legen und für 15 Minuten garen. Test: wenn sich die Rückenflosse herausziehen lässt sind sie sicher durch. Waren sie auch.

Wenn man wie ich nicht so super schnell ist mit Filetieren ist kann man einiges an Entspannung reinholen durch das Vorheizen der Teller im 50°C heissen Ofen oder in einer Wärmeschublade. Dann hat es mehr Zeit zum Häuten und Filets abheben. Die Teller mit dem Fisch kann man dann gerade zurückstellen und warmhalten bis alle Operationen fertig sind. Pro Teller eine der Zitronenscheiben aus dem Bauch auf den Fisch legen.

Dann die Butter aufschäumen bis sie braun ist und grosszügig über die Filets träufeln.

Als Beilage gab es den beliebten Reis mit Erbsen – aus der Büchse ! Wenn schon faul dann ordentlich. Wobei: ich mag sie wirklich. Man kocht 1 Tasse Parboiled Carolina mit 2 Tassen Wasser, Salz und einer mit 2 Nelken gespickten Zwiebel auf, Deckel drauf und 20 Minuten köcheln. Dann mischt man die abetropften Erbschen -kleine Büchse- darunter und fertig.

Der Fisch war dann sehr, sehr gut und ich sollte diese Variante nicht nur aus Faulheit in Betracht ziehen. Kind 2 hat sie sogar lieber als die knusprige Filetversion. Wobei das diesmal sicher nicht an den Technik lag- falls doch dann an der des Steamers- sondern an der genialen Frische und Qualität der Fische. Mit einem müffligen Zuchtfisch möchte ich das nicht probieren.