

Zubereitungsarten für Fisch

Garen im Dampf – die ideale Zubereitung für frischen Fisch. Geeignet für ganze Fische, Tranchen und Filets. Kurze Garzeit, unverfälschtes Aroma, leicht und gesund.

Rezeptbeispiel

Gefüllte Egliröllchen (Bild 3)
12 kleine Eglifilets (600–700 g)
½ Teelöffel Salz

Füllung

50 g Weissbrot, ohne Rinde
2 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Esslöffel gemischte Kräuter, gehackt
1 Esslöffel Butter oder Margarine
1 dl Gemüsebouillon

Wasser

1–2 Kräuterzweigelein, nach Belieben
(Oregano, Rosmarin, Thymian)

Filets salzen. Für die Füllung zerzupftes Brot und Kräuter in warmer Butter oder Margarine dämpfen, Bouillon dazugießen, leicht einkochen, abkühlen. Füllung auf den Filets verteilen, aufrollen, mit Verschluss nach unten ins gefettete Dämpfkörbchen legen. So viel Wasser in passender Pfanne aufkochen, dass es knapp unter das Dämpfkörbchen reicht. Kräuterzweigelein mitkochen (Bild 1). Dämpfkörbchen erst in die Pfanne stellen, wenn das Wasser siedet, Hitze reduzieren. Fischröllchen zugedeckt 6–7 Min. im Dampf garen (Bild 2). Auf vorgewärmten Tellern anrichten (Bild 3), Sauce nach Wahl dazu servieren.

Tipp

Statt Dämpfkörbchen: eine Tasse umgekehrt ins Wasser stellen. Fischröllchen auf einen gefetteten Teller legen, diesen auf die Tasse stellen, zugedeckt 8–10 Min. garen.



1 Kräuter im Kochwasser



2 Egliröllchen im Dämpfkörbchen



3 Gefüllte Egliröllchen