



KOCHSCHULE

BOSSSES HECHT 2.0

Zutatenliste:

Hecht, fangfrisch

1 Zitrone(n), nur den Saft oder Zitronensaft aus der Flasche

30 g Butter

2-3 Tomate(n), gewürfelt

1 Kohlrabi oder Petersilienwurzel oder sonstiges Gemüse was eben da ist, auch Kartoffeln sind möglich!

1/2 Bund Petersilie, gehackt oder sonstige Gartenkräuter

2 Zwiebel(n), gewürfelt

Senf, süßer (DION Senf)

2 TL Curry

4 EL Ketchup (oder gleich Curry-Ketchup)

200 ml Sahne /100 ml Milch oder alternativ ca. 100ml Olivenöl

Salz – gern auch Fischgewürz

Pfeffer

Fisch schlachten, dabei auch die Kiemen rausschneiden (geht wunderbar mit Geflügelschere).

Hecht schuppen – wer kein Fischschupper hat, nimmt ein Brötchenmesser mit Wellenschliff.



Anleitung zum Schuppen auf unserer Homepage!

Den Hecht abspülen und trocken tupfen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.

Fischgewürz außen und innen (dann Salz weglassen!)





Innen und außen würzen!



Pfanne mit Gemüse fertig machen

Eine Fettpfanne / Bräter oder Backblech diagonal mit Butterstückchen oder fetten auslegen, darauf Zwiebel-, Gemüse und/oder Tomatenwürfel verteilen sowie gehackte Petersilie.



Variante Möhren, Kohlrabi und Zwiebelbett

Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen, anschließend mit „Dion-Senf-Curry-Ketchup“ Mischung bestreichen.



Variante „wenig da“

**Variante Rosmarin / Kräutersalz
Kartoffeln auf Zwiebel-Kohlrabi-
Knoblauchbett**

Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen, anschließend mit süßem Senf und Curry-Ketchup bestreichen.



im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 – 180 °C etwa 50 bis 55 Minuten garen. Bei 200° geht's natürlich schneller... ca. 35-40 Min. – fertig ist es, wenn es gut aussieht!

Sahne und Milch vermischen, den Fisch ab und an während des Garens damit beträufeln, erstmals nach etwa 15 Minuten, wenn der Fisch beginnt, trocken zu werden. Alternativ geht das auch mit Olivenöl (auch mit Dillwürzung)







Guten Appetit!