



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Bernhard Gössnitzer: Herbstliches Forellenfilet



Das ist kein Rezept. Es ist eine „Zubereitungs - Idee“ auf die man kommen kann. Es ist, wenn es um die persönliche Ernährung geht sehr leicht wirksam „nachhaltig“ zu sein.

Von Bernhard Gössnitzer, Wirt in Eggelsberg.

Man wählt für seine eigene Mahlzeit Zutaten die im eigenen Land erzeugt wurden. Es kommt zu keinen Flugkilometern samt angehängten Umweltbelastungen. Die österreichischen LKW Fahrer müssen nicht weit fahren und sind daher mehr bei ihren Familien. So tut man seinem Nächsten Gut. Die Jäger, Fischer, Gärtner usw. freut es ebenso.



Man nimmt seinen Lieblingsfisch. Pro Person ein schönes Filet vom Saibling, Reinanke, Zander, Aalrutte, Barsch oder Forelle. Wie auf den Bildern richtet man diese Filets auf den herbstlichen Gemüsesorten gleich ins Kochgeschirr, eine flache Pfanne mit Deckel, ein. Als „Fond“ gießt man etwas Gemüsebouillon darunter, man würzt mit seinen Lieblingskräutern. Gut sind Dille, Petersilie und Herbstgewürze wie Lorbeerblatt, Salbei und Rosmarin.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Man deckt es zu, entweder mit einem passenden Pfannendeckel aber es geht auch mit Pergamentpapier oder Alufolie, letzteres, was nicht sehr nachhaltig wäre.

Fische sind schnell gegart. Man benötigt wenig Hitze, nur so viel dass die mitgedünsteten Gemüsesorten (Kohlarten, Karotten, Sellerie und Lauchstreifen) noch schön knackig sind. Der Fisch ist dann bereits servierfertig wie auf den Bildern gezeigt.

Die Haut kann leicht abgelöst werden.