



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



[Bernhard Gössnitzer: Der Bratfisch](#)

Früher, viel früher waren Heringe und Krabben einige der kulinarischen Wahrzeichen des europäischen Nordens. Da geschah die Produktion noch in überschaubaren Ausmaßen. Regionale Produkte, die heute im Discountladen nebenan „verramscht“ werden. Nahrungsmittel – Experten behaupten heute, dass eine Portion Krabben ausreicht, um eine Ratte zu töten. Die Benzoesäure,

welche die Krabben auf den langen Transportwegen vom Fang zum Konsumenten frischhält, ist aber auch in vielen anderen Konservenprodukten enthalten.



Von *Bernhard Gössnitzer*, [Wirt in Eggelsberg, OÖ.](#)

Ein Grund mehr, sich gesunde Fischgerichte, die wir mit den Konservendosen kennenlernten, selber zu machen, mit Forellen und Saiblingen, Karpfen oder Hecht. Man braucht nicht viel dazu. Ein wenig Olivenöl, etwas Brösel und Mehlgemisch, Salz und Gewürze, die man mag.



Die Fischfilets wälzt man in der Brösel und Mehlmischung, brät sie kurz im Olivenöl, damit sie durch gegart werden, nimmt sie heraus legt sie in ein Teller. Man röstet im Öl die anderen Zutaten, von feinem Gemüse bis zu frischen Chilischoten an und füllt mit gewürzter Bouillon auf. Etwas guten Sauerrahm daruntermischen und über die Fischfilets gießen und danach kaltstellen. Das war es schon. Ein nettes schmackhaftes Fischgericht und keine Dose ist zu entsorgen.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Die Würzungen sind beliebig erweiterbar von asiatisch bis mexikanisch. Senf und Sauerrahm schmecken sehr gut. Mit etwas Tomaten und Basilikum, Salbei, Knoblauch und Thymian mediterran. Scharfes rotes Currypulver, oder mit Rahm, Zitrone, Honig und Avocadostücke...