



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gefilte Visch

Ich lese ja viel. Romane, aber auch Reiseberichte, Kochbücher, Blogs. Ich weiss nicht, wo ich zum ersten Mal den Begriff „gefülte Fisch“ gehört habe. Ich fand den Begriff faszinierend und haben versucht, rauszufinden was es ist.

Um die lange Geschichte eines Gerichtes hier verkürzt wieder zugeben: das Rezept ist entstanden, um den Regeln des Sabbat gerecht zu werden. Am Sabbat ist gläubigen Juden das Arbeiten verboten. Und genauso wie unseren christlichen Mönche im Mittelalter sich wunderbare Tricks ausdachten, um in der Fastenzeit trotzdem zu schlemmen (es gibt sogar ein Gericht das „Herrgottsbescheisserle“ heisst!) – so dachten sich die gläubigen Juden Umwege aus, um am Sabbat köstlich zu essen ohne dafür zu arbeiten.

Das entgräten von Fisch gilt als Arbeit. Also konnte am Sabbat nur Fisch ohne Gräten, der bereits am Vortag zubereitet war und nur warm gehalten wurde, verzehrt werden. Die alten Rezepte für gefülte Fisch sehen vor, das Fischfleisch zu entfernen, zu einer Farce zu verarbeiten, zurück in die Fischhaut zu füllen und zu braten. Und diese gebratenen Fische hatten dann keine Gräten und konnten am Sabbat mit Genuss verzehrt werden.

Das umständliche Zurückfüllen in die Fischhaut findet man in moderneren Rezepten nicht mehr. Heute sind gefülte Fisch Bällchen aus Fisch-Hack, die entweder gebraten oder gekocht werden. Ich habe ja eine Schwäche für Fisch. Besser gesagt: für den Geschmack. Die Fische mag ich am liebsten im Wasser. .-)



Quinoa Algen Masse



Gefilte Visch Bällchen vor dem Frittieren



Ich hab also meine Version von gefülte Vish entworfen. Ganz typisch isst man dazu Chrayn – eine Meerrettich-Rote Bete Soße. Das macht aus meiner Sicht das Rezept erst perfekt und köstlich. Man kann die Fischklösschen warm oder kalt servieren. Passt gut auch auf ein Party Buffet.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Der Fisch-Geschmack kommt durch die verwendeten Algenflocken. Die Algenflocken entweder im getrockneten Zustand fein zerkrümeln oder dann gekocht nochmal durchhacken.

Meine Besessenheit mit Fisch-Rezepten hat ja schon einmal zu einem ganzen Kochkurs zum Thema „vegane Fisch Gerichte“ geführt. Wer da jetzt auf den Geschmack kommt, kann hier gerne weiter ausprobieren:

<http://www.stadtgarten-nuernberg.de/kochworkshop-vischgerichte-vegan-mit-xenia/>

Zutaten Gefilte Visch ca 4 Personen

200g Quinoa
600 ml Gemüsebrühe
200g Algenflocken
1 Zwiebel
4 TL Senf
3 EL Sojamehl
5 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer

1. Quinoa mit der Brühe und den Algenflocken aufkochen und dann ohne Hitze (oder bei geringer Hitze) ausquellen lassen. Die Masse sollte relativ ausgedampft und trocken sein.
2. Die Zwiebel sehr fein hacken und zusammen mit den weiteren Zutaten unter das Algen-Quinoa mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kleine Klösse formen in etwas Öl bei mittlerer Hitze ausbraten.

Zutaten Chrayn

2 gekochte Rote Bete
4 cm frischer Meerrettich
2-4 EL Essig
Zucker
Salz

Alles zusammen sehr fein pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.



food