



Fisch Rezepte

Hecht gebraten

(Zutaten für 4 Personen)

1,2 kg ganzer Hecht
Salz, weißer Pfeffer
1 Karotte, 1 kleiner Apfel
1/2 Lorbeerblatt
3-4 schwarze Pfefferkörner
150 ml trockener Weißwein
1 TL Butter
2 TL Mehl
2 EL süße Sahne

Zubereitung

1. Den ausgenommenen und entscuppten Hecht gründlich unter fließendem Wasser reinigen und innen und außen salzen und pfeffern.
2. Nun den Bratschlauch (Bratfolie) auf die Größe des Fisches zuschneiden.
3. Nun die geschälte Zwiebel, die gereinigte Karotte und den geschälten Apfel würfeln und zusammen mit dem Hecht in den Bratschlauch legen.
4. Den Bratschlauch an einem Ende verschließen, den Wein, das 1/2 Lorbeerblatt und die Pfefferkörner hinzufügen.
5. Nun auch das andere Ende des Bratschlauches verschließen.
6. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und den Hecht 15 Minuten lang braten.
7. Nun die Temperatur auf 170 °C reduzieren und den Hecht weitere 12-15 Minuten garen.
8. Den Hecht der Bratfolie entnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
9. Den Fischfond durch ein Tuch passieren.
10. Nun eine Mehlschwitze mit der Butter und dem Mehl zubereiten und mit dem passierten Fischfond auffüllen. Mit der süßen Sahne abschmecken.
11. Den Hecht auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.
12. Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln und einen gemischten Salat.