Gebeizter Chili-Hecht

Fisch-Gerichte

Zutaten (4-5 Personen)

» 1 Hecht
» 100g Frühstücksspeck
» Salz
» 11/2 Bd. Petersilie
» 200g Champignons
» 100g Butter/Margarine
» 2 EL Öl
» 1 Zitrone(n)
» 5 EL Estragonessig
» 2 EL Zucker
» 4 Zwiebel(n)
» 11-14 Chilischote(n)
» 1 EL Meerrettich
» 1 TL Senf
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 250g Reis
» 150g Austernpilze
» 2 rote Paprika
» 3 Möhre(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Den Hecht entschuppen, ausnehmen und kalt spülen. Die Rückenflosse entfernen, die übrigen Flossen stutzen. Den Kopf möglichst nicht entfernen. Den Rücken links und rechts neben der Hauptgräte vom Kopf bis zum Schwanz, bis auf die Hauptgräte einschneiden. Den so frei werdenden oberen Teil der Haupgräte mit der Schere entfernen. Den Hecht innen und außen leicht salzen.

2. Eine Beize herstellen aus dem Saft der Zitrone, 2EL Estragon-Essig, 1TL Zucker, 1/2TL Salz, 1 gehackten Zwiebel, 3-4 entkernten und gehackten Chilischoten, 3EL gehackter Petersilie, 1EL geriebenem Meerrettich, 1TL Senf, 1EL Öl und der gehackten Knoblauchzehe. Die Zutaten gründlich miteinander vermischen.

3. Die Beize in den Rücken und den Bauch geben und den Fisch auch außen gründlich einreiben. Speckstreifen auf den Rücken legen. Den Hecht mit weißem Garn umwickeln und auf Alufolie legen. Die Folie schalenförmig umfalzen, oben offen lassen. Den Hecht 60min kühl stellen.

4. In Scheiben geschnittene Champignons um den Hecht in der Alufolie verteilen. Den Hecht und die Pilze mit Butterflocken belegen und in der Folie, im vorgeheizten Ofen, auf einem nur leicht eingeölten Bratblech, bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 35min garen. Zwischendurch mit dem Sud benetzen und 1/2 Tasse heißes Wasser zugießen. Die Pilze und den Sud erst nach dem Garen leicht salzen, beides zum Fisch reichen.

5. Inzwischen die Austernpilze, die restlichen halbierten und entkernten Chilischoten, die in Streifen geschnittenen Paprika, die in Scheiben geschnittenen Möhren, die gehackten Zwiebeln, den restlichen Zucker, etwas Salz und 3EL Essig in gut 11/2l kochendes Wasser geben und ca. 8min bei geringer Hitze simmern lassen. Gemüse entnehmen und beiseite stellen. Jetzt den Reis in diesem Sud garen. Dann die Butter und das Gemüse unter den Reis heben. Den Hecht und den Reis mit Petersilie garnieren. Dazu passt Tomatensalat.

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke