Fisch Rezepte

Chinesischer Fisch

Anzahl: 6 Portionen
Gattung: Fischgerichte, Meeresfrüchte

1		Karpfen, ca. 1.5 kg
1	große	Forelle, ca. 500 g
		Saft von 1 Zitrone
		Salz
		weißer Pfeffer
50		g. geräucherter Schinken
6		Wirsingblätter
2	Essl.	Sesamöl
500		g. frische Egerlinge
2		Stückchen eingelegter -Ingwer
3	Essl.	helle Sojasauce
1		Prise gemahlener Sternanis
250	ml	Fischfond
1	Essl.	Speisestärke
2	Essl.	Wasser
		Saft von 1/2 Zitrone

Zum Garnieren

1/2	Bund	Petersilie
6		Zitronenscheiben

Den Karpfen und die Forelle unter fließendem kaltem Wasser abwaschen. Den Bauch mit einem scharfen Messer oder einer Haushaltsschere aufschneiden und die Fische ausnehmen. Den Karpfen wenn nötig schuppen. Die Fische nochmals unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier innen und außen trocken tupfen, mit Zitronensaft einreiben. Beide Fische den Rücken entlang quer laufend, im Abstand von 2 cm jeweils einschneiden. Mit Salz und Pfeffer innen und außen einreiben. Den Schinken in feine Streifen schneiden und in die Einschnitte legen. Die Wirsingblätter putzen, waschen, abtropfen lassen und in nicht zu schmale Streifen schneiden. Das Sesamöl in eine ovale Kasserolle mit Deckel geben, erst die Fische einlegen, dann die Wirsingstreifen dazugeben. Die Egerlinge waschen, putzen und blättrig aufschneiden. Den Ingwer in feine Scheiben hobeln. Die Pilze mit dem Ingwer mischen und über den Fisch geben. Den Fisch mit der Sojasauce beträufeln und mit Sternanis würzen. Mit der Hälfte des heißen Fisch Fonds aufgießen. Zugedeckt bei 200Grad C im vorgeheizten Backofen 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen heißen Fond darüber gießen. Die Speisestärke mit dem Wasser glatt rühren und den Fond damit binden. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Den Fisch mit der gewaschenen Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren. In der Kasserolle auf den Tisch bringen und erst dort servieren.