

Italienische Rezepte

Eingelegter Gardaseefisch, Cavedano in carpione

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Italien, Süßwasser, Weißfisch

8 Filets v. Süßwasserfisch

Für Die Marinade

2	Eingelegte Sardellen	1	Knoblauchzehe
4 Essl.	Olivenöl	1 kleine	Zwiebel
1 Essl.	Kapern; in Salz eingelegte		Salz
3	Grüne Peperonischoten; in - in Essig eingelegte		Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Petersilie		Weinessig

Zunächst bereite ich den Fisch vor: Ich gare die Fische und filetiere sie. Dann hacke ich das gesamte Gemüse und die Gewürze fein, mische sie in einer Schüssel und stelle sie beiseite.

Unter fließendem Wasser entsalze und filetiere ich die Sardellen. Ich schneide sie in kleine Stücke und lasse sie in einem Pfännchen in heißem Olivenöl langsam schmelzen. Das geht am besten, wenn ich ständig mit einem Holzlöffel umrühre.

Wenn sich die Sardellen aufgelöst haben, gebe ich die Gewürzmischung in die Pfanne, schmecke sie mit ein wenig Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Weinessig ab und lasse das Ganze etwa zehn Minuten köcheln. Dann gieße ich die Sauce noch heiß über die Fischfilets und lasse sie mindestens zwölf Stunden ziehen.

INFO :

Cavedano ist eine Fischart, die in den oberitalienischen Seen beheimatet ist und zu den Weißfischen gehört.

Sie können dieses Rezept, das übrigens aus dem Jahre 1660 stammt, ebenso gut mit Forellen nachkochen. Die schmackhafte Zubereitung kommt noch besser zur Geltung, wenn Sie den Fisch drei bis vier Tage in seiner Marinade ziehen lassen.