

Gurke an Viktoriabarsch

Für vier Personen:

600 g Viktoriabarschfilet	1 unbehandelte Zitrone	20 g Öl
200 g Frühlingszwiebeln	600 g Gurke	12 El grober, milder Senf
6 El süße Sahne	Salz	

Die Fischfilets waschen und mit Zitronensaft beträufeln. Von der Zitronenschale feine, dünne Streifen schneiden, auf die Filets geben und ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in etwa 2 Zentimeter lange Stücke schneiden. Gurken schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Das Öl in einen flachen, breiten Topf oder in eine Pfanne geben, erhitzen, die weißen Teile der Zwiebel dazu geben, ebenso die Gurkenkerne und den Senf. Alles wenden und kurz andünsten. Gurkenstücke dazu geben, sparsam salzen. Jetzt das Fischfilet auf die Gemüsemischung legen und den Topf bedecken. Alles etwa 8 Minuten bei geringer Hitze garen.

Zum Schluss die grünen Teile der Frühlingszwiebel darüber legen und noch für eine weitere Minute garen. Den Fisch zum Servieren auf den Teller legen, die Sahne in das Gemüse rühren und um den Fisch herum anrichten. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

Tipps:

Statt des Viktoriabarschs können Sie jeden anderen Süßwasserfisch nehmen (er passt zum Frühjahr), aber natürlich auch Seefisch wie Seelachs oder Kabeljau. Die Salatgurke können Sie im Spätsommer durch die aromatischeren Gemüsegurken ersetzen.

Hier ein einfaches Rezept für eine sommerliche Gurkensuppe nach polnischer Art, die kalt gegessen wird: Etwa 700 Gramm Gurkenfleisch zur Hälfte pürieren, zur Hälfte hobeln. Mit 1/4 Liter Gemüsebrühe, 100 Gramm Crème fraîche und reichlich feingehacktem Dill vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Für die 'schlanke' Küche können Sie an Stelle der Crème fraîche auch Joghurt nehmen.

test Juni 2001