

Ofen Forelle

Ganze Forellen mit Kräutern

Forellen frisch aus dem Bodensee bekommt nur direkt beim Fischer. Ich kaufe diese, wenn ich in Unteruhldingen zu Besuch bin beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.

Zubereitung

Die Fische ca. 1 Stunde aus dem Kühlschrank nehmen. Falls gefroren unbedingt langsam, am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Forellen innen und aussen kräftig kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Den Backofen auf 220 Grad Unter- und Oberhitze (Umluft 200 Grad) voheizen

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Ebenso die Rübli. Die Kartoffeln und Rüebli in eine Schüssel geben. Das Olivenöl sowie die Butter in kleinen Flocken begeben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut vermischen. Dann das ganze auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech oder in einem grossen Bräter verteilen.

Die Rüebli und Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille ca.20-30 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Zutaten für 2 Personen

300g Kartoffeln

300g Karotten/Rüebli

1 Esslöffel weiche Butter

1 Esslöffel Oliven Öl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zitronen

2 Knoblauchzehen

3–4 ganze Forellen, je nach Grösse, küchenfertig vorbereitet

je 3–4 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei

40 g Butter zum Backen der Forelle

Die Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauchhöhlung mit $\frac{1}{2}$ der Zitronenscheiben, dem Knoblauch und den Kräuterzweigen füllen. Einen Schnippsel Butter dazu reinlegen.

Nachdem die Kartoffeln und Rüebli im Backofen gegart haben die Form herausnehmen und die Forellen hineinlegen. Die restlichen Zitronenscheiben darüber verteilen und die Forellen mit Butterflöckchen belegen. Die Forellen wieder in den Ofen zurückgeben und alles weitere 20 Minuten fertigbacken.

Fertig für auf den Tisch

Bodenseefelchen-Filet mit italienischem Flair

Der **Bodenseefelchen** (*Coregonus wartmanni*), auch als **Blaufelchen** bezeichnet, ist ein Süßwasserfisch aus der

Gattung *Coregonus*, der im Bodensee vorkommt. Er ist ein wohlschmeckender Speisefisch. Ihm gilt das Hauptinteresse der professionellen Bodenseefischerei.

Der (auch *das*) *Felchen* bzw. *die Felche* ist die regionale Bezeichnung für Fische der Gattung *Coregonus*; in Altbayern und Österreich werden sie „Renke“ oder „Reinanke“, in Norddeutschland „Maräne“ genannt.

[Wikipedia](#)

Zubereitung

Felchen

Filets vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Seiten leicht mit Mehl bestreuen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite einlegen und sofort zudecken. Nach 3-4 Minuten ist die Oberseite weiss und gar. So sind die Filets schön saftig.

Gemüse

Zwiebeln fein gehackt , Knoblauch gescheibelt, Peperoni in Streifen und Tomatenstücke mit Olivenöl ca. 10-15 Minuten dämpfen bis Tomaten und das Gemüse weiche genug ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eventuell wenig Aromat zugeben.

Kartoffelsalat

Kartoffeln (fest kochende Sorte) kochen bis sie noch fest sind. Gschwellti heiss schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, ca. 100 g für die Sauce beiseite stellen.

Zwiebel grob hacken, mit Senf, Essig, Öl, Bouillon und den beiseite gestellten Gschwellti pürrieren, würzen. Sauce über die Gschwellti giessen, mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden, beides unter den Kartoffelsalat mischen.

Zutaten für 4 Personen

Felchen

4-6 Bodenseeflechen je nach Grösse

1 Zwiebel gehackt

3 Knoblauchzehen in feine Scheiben geschnitten

1 Rote und eine grüne Peperoni in Streifen geschnitten

2-3 fleischige Tomaten gewürfelt

Olivenöl

Salz, Pfeffer und Aromat

Kartoffeln

400 g Kartoffeln für Kartoffelsalat

1 EL milder Senf

4 EL Weissweinessig

4 EL Sonnenblumenöl

2 dl Gemüsebouillon

1 Zwiebel, grob gehackt zusammen fein pürieren

1.5 – 2 TL Salz

1 Bund Schnittlauch

Pfeffer

Saibling in Kräutercreme mit Rosmarinkartoffeln

Ein schnelles Mittagessen: Fischfilet in Kräutercreme. Fische kaufe ich in der Regel beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen

findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.



Bild von Reinhard Thrainer auf Pixabay

Die Gattung Saibling gehört zur Familie der Lachsfische und weist die für alle Salmoniden typische Fettflosse auf. Der Körperbau ist stromlinienförmig. Die Gattung zeichnet sich durch eine außerordentliche Vielfalt unter den einzelnen Arten aus, welche noch viel größer ist als bei anderen Lachsfischgattungen. Daher ist die Systematik der Saiblinge noch nicht abschließend geklärt.

[Wikipedia](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Saiblingfilet abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, nach eigenem Ermessen Fischgewürz ergänzen.

Kräuter fein hacken, über den Fisch streuen.

Eine Gratinform mit Butter grosszügig bestreichen.

Fischfilets nebeneinander in die Gratinform legen. Anschliessend Weisswein und Noilly Prat mischen und darüberträufeln, mit Rahm übergiessen. Jetzt noch Paniermehl darüber streuen.

Im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte zirka 12-15 Minuten backen. Fertig.

Zutaten für 4 Personen

- 500-600 g Sablingsfilets
- 1 Handvoll frische gehackte Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian

- 25-30 g Butter
 - 2 EL Noilly Prat
 - 2 EL Weisswein
 - 3 EL Paniermehl
 - 1 dl Vollrahm
- eventuell 2 TL Fisch Gewürzaromasalz (Spice Islands)

Rosmarin-Kartoffeln

- 500-600 g Kartoffeln 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Erdnussöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz Pfeffer

Zubereitung Rosmarin Kartoffeln

Kartoffeln weich kochen, schälen, längs vierteln und leicht salzen. In einer Bratpfanne goldbraun mit Erdnussöl rösten. Rosmarin abzupfen, darüberstreuen und mit rösten.