

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Simeon Baker Beispielfoto



## Gebackener Hekk-Fisch auf pannonische Art in einer Paprika-Panade, fein garniert mit Rosmarinkartoffel

„Hekk“ ist kein ungarischer Fisch, sondern argentinischer Seehecht aus dem Atlantik, der tiefgefroren nach Ungarn importiert wird, da das Land keinen Zugang zum Meer hat. In den 1960er Jahren kam er durch wirtschaftliche Beziehungen ins Land und wurde an Seen wie dem Neusiedlersee und dem Balaton als günstige, grätenarme Alternative zu heimischen Fischen populär.

Typisch wird er in Mehl und Paprikapulver gewendet und knusprig frittiert – so wurde er trotz seiner Herkunft zum echten Kultgericht der pannonischen Sommerküche.

### Zutaten:

Hekk:

2 Hekk-Filets (frisch oder aufgetaut)

etwas Mehl und Paprikapulver (zum Bestäuben)

2 EL Olivenöl oder Butter

Salz & Pfeffer

ein Spritzer Zitronensaft

optional: 1 Knoblauchzehe (leicht angedrückt) oder frische Petersilie

Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln

Olivenöl

2 Zweige gehackter Rosmarin

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Vorbereiten: Den Backofen vorheizen. Kartoffeln waschen, vierteln und trocken.

Mischen: Kartoffeln auf einem Backblech mit 3 EL Olivenöl, 2 Zweigen gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer gründlich vermengen.

Backen: Etwa 30–40 Minuten goldbraun und knusprig backen, dabei einmal wenden.

Zubereitung: Hekk

Vorbereiten: Die Filets kalt abspülen und mit Küchenpapier sehr gründlich trocken tupfen. Das ist wichtig, damit der Fisch in der Pfanne nicht „kocht“, sondern schön brät.

Würzen: Den Fisch leicht salzen, pfeffern und dünn mit Mehl und Paprikapulver bestäuben (überschüssiges Mehl und Paprikapulver abklopfen).

Braten: Das Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze aufheizen. Den Fisch hineinlegen (falls Sie Knoblauch nutzen – jetzt hinzufügen)

Geduld: Den Fisch auf der ersten Seite ca. 3–4 Minuten goldbraun braten. Nicht zu früh wenden!

Finish: Den Fisch vorsichtig wenden, die Hitze reduzieren und weitere 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Am Ende mit Zitronensaft beträufeln.

Profi-Tipp für Eilige:

Hekk zerfällt sehr leicht, da er ein sehr zartes Fleisch hat. Wenn Sie ihn wenden, am besten einen breiten Pfannenwender benutzen und vorsichtig sein; oder die Pfanne mit dem Fisch in den letzten 2 Minuten einfach in den auf 180°C vorgeheizten Backofen geben; dann entfällt das Wenden.