

Heimischer Afro-Wels „en papillote“, Quetschkartoffeln, Rahm-Gurken-Salat

Heimischer Afro-Wels „en papillote“

Zutaten für 2 Personen: 2 Filets vom Afro-Wels á ca. 200 g (alternativ eignet sich jedes andere Fischfilet), 100 g Karotte, 100 g Zucchini, 1 EL braune Butter, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL gehackte Gartenkräuter gemischt, Backpapier für das „Packerl“;

Zubereitung: Zucchini und die geschälten Karotten in feine Streifen schneiden, das Gemüse auf ein Backpapier legen, etwas salzen, Fischfilet darauf legen, mit brauner Butter und Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Gartenkräuter würzen, das Backpapier so falten, damit ein dicht verschlossenes Paket entsteht. Auf eine feuerfeste Form/Backblech legen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Grill (ca. 160-180 Grad) indirekt (nicht auf der Flamme) garen.

Quetschkartoffeln

Zutaten für 2 Personen: 600 g kleine Heurige, Pflanzenöl (Sonnenblume, Raps, Tafelöl), Kräutersalz, etwas Pfeffer aus der Mühle;

Zubereitung: Erdapfel mit Schale bissfest kochen, Erdapfel auf ein Backpapier legen und mit einer glatten Oberfläche (z.B. Glas) auf ca. 1 cm Dicke zerdrücken, dabei platzt die Schale auf, salzen, pfeffern, auf der Grillplatte mit Öl beidseitig knusprig braten. Natürlich funktionieren die Quetschkartoffeln auch wunderbar in einer beschichteten Pfanne;

Rahm-Gurken-Salat

Zutaten für 2 Personen: 1 Gurke, 125 g Sauerrahm, Salz, etwas gehackter Knoblauch, fein gehackter Dill

Zubereitung: Gurke nach persönlichem Empfinden schälen, Enden abschneiden, Gurken entweder in Scheiben oder Stifte hobeln, mit Sauerrahm vermengen, mit Salz, Knoblauch und Dill abschmecken;

Zur Info: Der Afro-Wels eignet sich besonders für die „Aquaponik“. Aquaponik ist eine Kombination aus Fischzucht in Aquakultur und dem erdlosen Anbau von Nutzpflanzen in Hydroponik. Es handelt sich um eine kreislaufbasierte Produktionsform, in der die anfallenden Nährstoffe aus der Fischhaltung für die Versorgung der Pflanzen genutzt wird.