

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF



## **Rezept für Fischeintopf (Bouillabaisse) mit Traunkrebse Gemüse und Topfengrießknödel**

Boutiquehotel & Restaurant Zum goldenen Hirschen

### **Zutaten für 4 Personen**

Fischsauce/ Suppe:

Fischgräten und ausgelöste Schalen der Flusskrebse

Verschiedene Gemüse nach Wahl oder Saison Gemüse

100 g Tomatenmark

1 L Gemüsefond

250 ml Weißwein

250 ml Pernod

Curry Jaipur, zwei Esslöffel

Salz

Pfeffer

Zucker

Zwei Fische nach Wahl - zum Beispiel Wolfsbarsch und Saibling

Topfengriesknödel:

150 g Milch

100 g Topfen

75 g Butter

90 g Grieß

Salz

Pfeffer

75 g Eigelb

Quelle: ORF extra

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

### **Zubereitung Fischsauce/Suppe**

Für die Fischsauce die Fischkarkassen und Reste der Flusskrebse in einem hohen Topf anbraten. Danach das Tomatenmark dazugeben, kurz mit anrösten und mit Pernod Weißwein und Gemüsfond ablöschen.

Nachwürzen mit Curry, Salz, Pfeffer und über 1 Stunde lang schön dahin köcheln lassen, damit alles ein reduziert. Gerne würzen mit Kräutern nach Wahl.

Nach circa ein bis eineinhalb Stunden die Flüssigkeit durch ein dünnes Sieb gießen und die Sauce abschmecken. Man kann auch gerne eine Butterflocke einmontieren.

### **Zubereitung Topfengrießknödel**

In einem Topf die Milch und den Topfen und die Butter erwärmen. Danach würzen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Wenn die Flüssigkeit aufgeköcht ist, den Grieß einrühren und dann einkochen, bis die Masse stockt. Danach die Eidotter in schnellen Bewegungen in die Masse einrühren. Die Masse in eine Schüssel geben und im Kühlschrank kühl werden lassen. Nachdem die Grießmasse abgekühlt ist, kann man kleine Knödel formen und in leicht wallendem Wasser kochen. Wenn die Knödel schwimmen, sind sie fertig.

### **Zubereitung Fisch**

Die Fischfilets in einer Pfanne braten und nur auf der Hautseite braten. In der Zwischenzeit das Gemüse kochen und beiseitestellen. Kurz vorm Anrichten den Fischen noch mal eine Butterflocke dazugeben und auf die Fleischseite drehen, aber nur, dass die Fische durchziehen. Der Fisch sollte glasig bleiben.

Danach das Gemüse und die Fische in einem tiefen Teller anrichten. Die Fischsauce dazugeben und danach die Knödel mit schön anrichten.

Auf Wunsch können auch gerne Kresse oder Sprossen als Dekoration verwendet werden.