

Rezept aus „So isst Österreich besser“

Foto: ORF/ON-Media



Instantnudeln

Rezept von Richard Rauch, Geschwister Rauch/ Trautmannsdorf

Pastagericht

Zutaten:

- 500 ml Fischfond
- 450 g Nudeln
- 300 g Saibling
- 150 g Karotten
- 125 g Zuckerschoten
- 75 g gelbe Rüben
- 5 Stk. Knoblauchzehen
- 2 Stk Schalotten
- 1. Bund Koriander
- 1 Stk. Limette
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Haut von den Fischfilets abziehen und den Fisch in kleine Würfel schneiden.

Die Nudel in der Zwischenzeit 1-2 Minuten im Fischfond kochen.

Die Nudel zum Gemüse geben und mit etwas Fischfond aufgießen. Anschließend die Fischwürfel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss mit Limettensaft und frischem Koriander schwenken.

Quelle: ORF extra

Nudelteig

Zutaten:

- 600 g Hartweizengrieß
- 6 Eier
- 1 Schuss Olivenöl (nach Bedarf)
- Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und mit der Hand zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl einpinseln und mit Frischhaltefolie abdecken. Eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Die Nudeln im Fischfond 1-2 Minuten kochen.

Fischfond

Zutaten:

- 1.2 kg Fischkarkassen (z.B. Seezunge, Steinbutt oder Seeteufel)
- 150 g Lauch
- 80 g Fenchel
- 120 g Stangensellerie
- 80 g Schalotten
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 4 Stk. Lorbeerblätter
- 2 Stk. Nelken
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1/8 l Noilly Prat oder Wermut

Zubereitung:

Die Karkassen putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Unter fließend kaltem Wasser 30 Minuten wässern. Lauch, Fenchel und Stangensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln und den Knoblauch hacken.

Die Karkassen zusammen mit Lauch, Fenchel und Staudensellerie, Schalotten, Knoblauch, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Nelken in einen großen flachen Topf geben.

Mit Weißwein, 1,5 l kaltem Wasser und Noilly Prat auffüllen. Das Ganze langsam zum Kochen bringen, kräftig aufwallen lassen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen; dabei öfter abschäumen. Den Fond vorsichtig mit einem Schöpfer aus dem Topf durch ein Kunststoffsieb gießen. Den Fond abkühlen lassen oder weiter verarbeiten zur Fische Sauce, Bouillabaisse oder einfrieren.