

Hechtbratl mit 7-Kräuter-Spinat und Dirndl

Griß di Rezepte

Fischgerichte

Gebackenes

Österreichisch

Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Für den Lack Bier mit Apfelsaft und Shoyu aufkochen und auf ein Viertel reduzieren. Mit der Misopaste mit dem Stabmixer aufmixen.

Für den Hecht Ingwer mit einem kleinen Löffel abschaben/schälen und reiben, ebenso 2 Knoblauchzehen. Beides mit Essig und Kümmel verrühren und den Hecht damit 2 Stunden nur auf der Fleischseite marinieren. Für das Spinatgewürz Sesam, Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie zu duften be- ginnen. Mit Kurkuma im Universalzerkleinerer mixen. Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen.

Hecht auf der Hautseite mehlieren und im Öl in einer Pfanne nur auf der Hautseite 3–4 Minuten knusprig braten, dabei darauf achten, dass der Fisch roh bleibt. Filet mit der Haut nach oben in ein mit Butter ausgestrichenes Reindl geben, restliche 2 Knoblauchzehen halbieren und dazulegen. Mit dem Lack bestreichen, restlichen Lack in die Pfanne geben. Hecht im vorgeheizten Backofen ca. 8–10 Minuten fertigbraten, dabei immer wieder mit dem Bratensaft- Lack bestreichen. Dirndl-Oliven entsteinen, grob hacken. Spinat und Kräuter waschen und abtropfen lassen. Eine Pfanne (nicht beschichtet) sehr heiß erhitzen. Öl hineingeben, Spinat und Kräuter darin zusammenfallen lassen und 3 Minuten weich garen. Mit Salz und 1 Prise Gewürzmischung abschmecken, mit den gehackten Dirndl mischen. Hechtbratl im Reindl mit Spinat servieren, Spinat mit ein wenig Spinatgewürz bestreuen.



Zutaten

FÜR DEN LACK:

0,33 ml Schwarzbier

250 ml Apfelsaft

250 ml Kürbiskern-Shoyu

(Luvi Fermente, alternativ Sojasauce) 30 g dunkles Miso

FÜR DAS SPINATGEWÜRZ: 5 g Sesam

5 g Koriander

3 g Kreuzkümmel

Msp. Kurkuma, gemahlen

FÜR DAS HECHTBRTL: 30 g frischer Ingwer

4 Knoblauchzehen

2 EL Apfelessig

1 gestr. TL Kümmel, ganz

800 g Hechtfilet, entgrätet oder geschöpft (vom Fischhändler)

griffiges Weizenmehl zum Mehlieren

4 EL neutrales Sonnenblumenöl

1 EL Butter

FÜR DEN 7-KRÄUTER-SPINAT:

12 Dirndl-Oliven

insgesamt 500 g Blattspinat und grüne Kräuter (Brennnesseln, Taubnesseln, Dill, frischer Koriander,

Petersilie, Schafgarbe insg.
3/4 Spinat, 1/4 Kräuter)

25 g neutrales
Sonnenblumenöl

Salz

Spinatgewürz