FISCH BRATEN

Redaktion und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Fisch so zu braten, dass er saftig bleibt und nicht an der Pfanne klebt, ist einfach. Die Methode funktioniert für Fischfilet mit oder ohne Haut, aber auch für ganze Fische. Grössere Fische, etwa Karpfen, bereitet man im Ofen zu.

INFORMATIONEN

- Fisch ist sehr zart und darf nicht zu heiss gebraten werden, damit er saftig bleibt. Für die appetitliche Bräune muss deshalb eine dünne Schutzschicht aus Mehl und Gewürzen sorgen. Ausserdem sorgt die dünne Hülle dafür, dass der Fisch nicht an der Pfanne klebt.
- Man vermischt Mehl mit Salz und Pfeffer: Auf 1 EL Mehl 0,5 TL Salz und Pfeffer. Je nach Rezept kann der Würzmischung auch weitere Gewürze beigegeben werden.
- Man wählt eine Pfanne, in der sich die Fische nicht berühren. Man gibt eine dünne Schicht Fett in die Pfanne und erhitze diese auf mittlere Temperatur. Erst wenn das Fett heiss ist, drückt man die Fische vorsichtig auf beiden Seiten in die Mehl-Gewürzmischung und klopfe das überflüssige Mehl ab.
- Mit der allfälligen Haut nach unten brät man den Fisch, bis sich die Farbe des Fischfleisches verändert. Das rote Fleisch der Forelle und des Lachses beispielsweise wird heller, weisser Fisch wird etwas weisser. Wenn nur noch ein kleiner Streifen in der Mltte die Farbe des Rohzustandes hat, fasst man den Fisch vorsichtig mit einem länglichen Pfannenwender und dreht ihn behende. Auf der 2. Seite brät man den Fisch nur noch kurz. Ist der Fisch etwas dicker, belässt man ihn noch 1-2 Min. bei abgeschaltetem Herd in der Pfanne.

DATEN

Quelle: dreiminutenei.de, 13. 2. 2020