

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Flusskrebse & Süss- wasserfisch

in pikanter Bourride



Zutaten für 4 Personen

FISCH UND FLUSSKREBS:

16 Flusskrebse, ganz in Schale
480g Fischfilets mit oder ohne
Haut (Lachsforelle, Forelle,
Saibling)
2 EL Olivenöl

BOURRIDE:

2 Peperoni rot, entkernt
2 Peperoni gelb, entkernt
1 Fenchel, geschält
1 Karotte, geschält
2 Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt

1 KL Pimentkörner
1 KL Anissamen
1 KL Pfefferkörner, weiss
1 KL Fenchelsamen

2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenpüree
1 dl Cognac
1 dl Weisswein
1 Ltr. Fischfond
300g Tomaten, geschält
1 Thymianzweig
1 Bohnenkrautzwieg
1 Orange, Saft und Schale
½ Zitrone, Saft
1 KL Maizena
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Flusskrebse & Süß- wasserfisch

in pikanter Bourride

Vorbereiten

FISCH UND FLUSSKREBS:

Flusskrebse in gesalzenem Wasser 5 Min. garen. Herausnehmen und sofort in Eiswasser abkühlen. Fürs Anrichten 4 ganze Flusskrebse beiseitelegen. Bei den anderen 12 Flusskrebsen Schalen aufbrechen und Fleisch herauslösen. Schalen unter kaltem Wasser gut abspülen. Fischfilets in Stücke schneiden.

GEMÜSE:

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Alle Gewürze im Mörser zerkleinern.

Zubereiten

BOURRIDE:

Flusskrebsschalen in Olivenöl rösten. Tomatenpüree dazugeben. Mit dem Cognac flambieren. Mit dem Weisswein ablöschen. Mit dem Fischfond auffüllen. Tomaten, Gewürze, Kräuter dazugeben. Alles ca. 30 Min. köcheln.

Bourride durch ein Tuch passieren. Darin die Flusskrebsschalen und das Gemüse gut ausdrücken. Orangenschale und -saft in die Bourride geben. Mit Maizena binden. Bourride mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Warmhalten.

FISCH UND FLUSSKREBS:

Filetstücke würzen und mit dem Flusskrebsfleisch in Olivenöl braten: Beim Fisch zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite. Das Flusskrebsfleisch rundherum braten. Gesamtbratzeit 4 Min.

Anrichten

Die Bourride in Teller verteilen. Fisch und Flusskrebse dazugeben. Die ganzen Flusskrebse als Krönung darauflegen. Servieren.

Tipp

Für die Schärfe kann auch 1 KL Chilipulver in die Bourride gegeben werden.

Dazu Sauce Aioli auf gerösteten Brotscheiben servieren.

Anstatt ganze Flusskrebse können auch geschälte Flusskrebse und Hummerschalen verwendet werden.