

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf Droste



Gebratene Felchen süß sauer eingelegt

Zutaten

4 Felchenfilets
Mehl zum Wenden
Salz und weißer Pfeffer
Olivenöl
Balsamico
2 Orangen
2 Zitronen
2 Höri Bülle
4 Lorbeerblätter
4 Nelken
Senfkörner
Zucker
Olivenöl

Zubereitung

Vorab, die Orangen und Zitronen schälen und in Scheiben schneiden. Den Balsamico mit Salz und Zucker vermischen und abschmecken. Die Höri Bülle schälen und in Scheiben schneiden. Die Felchenfilets in Mehl wenden, salzen, in Olivenöl sanft braten und erst kurz vor dem Garpunkt leicht pfeffern.

In einen irdenen Topf eine Lage Zitronen-, Orangen- und Zwiebelscheiben fächerförmig auslegen, darauf die 2 gebratene Filets, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken auflegen und einen TL Senfkörner dazugeben und mit Orangen, Zitronen- und Zwiebelscheiben belegen.

Noch eine Schicht Felchenfilet mit den Gewürzen und Zitrusfrüchten, dann das Ganze mit dem gewürzten Balsamico übergießen und für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Rezept habe ich adaptiert und ähnlich als süß-säuerlich eingelegte Forellen vor nahezu 20 Jahren im Ristorante „Beppe & Maria“ in Ghislarengo im Piemont gegessen.