

Fisch im Wurzelsud

Zutaten für ca. 4 Portionen:

WURZELSUD			
½ l	Wasser	2	Karotten
50 ml	hellen Essig	½ Stange	Lauch
100 ml	Weißwein	1 kleine	Sellerieknolle
10 g	Salz	1 kg	Fisch
1 Nelke, 2 Lorbeerblätter, ¼ Tl Pfefferkörner			Butter
einige Kräuterstiele, Gemüseabschnitte		Handvoll	Petersilie
		Prise	Salz und Zucker

Vorbereitung:

- Gemüse waschen, schälen und Julienne schneiden – gleiche Garzeit, Optik.
- **Randstücke und Abschnitte für den Sud aufbewahren**, Schalen wegwerfen.
- Fische unterschiedlich portionieren, um die Fische bestmöglichst zu verarbeiten;
 - im Ganzen z. B. Forelle, Saibling
 - in Tranchen z. B. Kabeljau, Schellfisch, Heilbutt
 - filetiert und portioniert z. B. Forelle, Saibling, Lachs, Zander

Zubereitung:

Sud:

Alle Zutaten mit den Gewürzen und den Gemüseabschnitten aufkochen.



Aromastoffe gehen in die Flüssigkeit über.

Fisch:

Fisch in den kochenden Sud einlegen. Von der Hitze nehmen und den Fisch je nach Größe und Dicke der Stücke 5 bis 15 Minuten garziehen (pochieren) lassen.



Der Fisch sollte im Sud nicht kochen, da er sonst übergart und trocken wird.

Gemüse:

Gemüsejulienne in Butter anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen. Wenig Wurzelsud zugeben und die Gemüsejulienne knackig dünsten.

Fertigstellung:

Gemüsejulienne über den gegarten Fisch geben und mit fein geschnittener Petersilie und Sauce (z. B. Meerrettichsauce, Senfsauce ...) servieren.

Grundzubereitungsart: Pochieren - Garziehen

Pochieren ist ein Garen bei einer Temperatur zwischen 65 und 80 °C im Wasser – im Fond – in Brühe – in Milch – im Wasserbad.

Pochieren ist ein schonendes Garverfahren und wird meist bei eiweißreichen Lebensmitteln mit lockerem Gefüge, geringen Zellulose- oder Bindegewebsschichten angewendet.

1. Direktes Pochieren

Die entsprechende Garflüssigkeit wird zum Kochen gebracht und das Gargut eingelegt.

Die Hitzezufuhr wird dann reduziert und die Temperatur der Garflüssigkeit sollte bei 65 bis 80 °C liegen. Auf diese Weise werden gegart oder erhitzt:

Fischfilets, -tranchen, ganze Fische, Hähnchenbrust, Brätklößchen, Eier, Koch- und Brühwürste (z. B. Wiener, Weißwürste), gepökeltes und geräuchertes Schweinefleisch (z. B. Kasseler).

2. Indirektes Pochieren

Beim Pochieren im Wasserbad kommt das Gargut mit der Flüssigkeit nicht direkt in Berührung.

Das Gargut wird in geeigneten Formen (Timbalen – Darioformen – Puddingformen – Kokotten – Kastenformen) gefüllt und diese in ein Wasserbad gestellt (Wassertemperatur ca. 80 °C).

Dieses Wasserbad wird nun entweder auf dem Herd bei dieser Temperatur gehalten oder in den auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen geschoben.

Auf diese Weise werden gegart:

Eierstich (Royale/Suppeneinlage), Terrinen, Puddings, Cremes (z. B. Creme caramel), Gemüseflans