



HECHT

Ein im Vierwaldstättersee häufig vorkommender, ausgezeichneter, Fisch



Hecht blau

Besonders von Fischern geschätzte Spezialität.

Den Hecht mit wenig warmen, aber nicht kochendem Essig übergießen und an die Zugluft stellen, damit der Fisch schön blau wird. Für den Sud nehmen Sie 1,5 Liter Wasser, 1/2 dl Essig, 3 dl Weisswein einige Pfefferkörner, 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel feingehackt, 1 Lauchstengel und 1 Rüebli in Rädchen geschnitten, 1 Bündel Peterli, etwas Salz und 1 Zitrone.

Alle Zutaten für den Fisch-Sud aufkochen. 10 -15 Minuten weiterkochen und dann abkühlen lassen. Den Hecht hineingeben und auf kleinem Feuer 15 -20 Minuten ziehen lassen.

Butter zergehen lassen und in separatem Butterpfännchen dazu servieren.

Hecht gebacken

Den Fisch waschen und mit Haushaltspapier trocknen. Innen und aussen mit Zitronen marinieren und würzen nach Ihrer Wahl. 2- 3 geschälte rohe Kartoffeln in den Bauch geben, damit er aufrecht steht und die Form behält. Den Hecht anschliessend in eine gefettete grosse Gratinschale setzen, und den Wein darüber giessen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei ca. 200 Grad ungefähr 15 - 20 Minuten garen.



Der Hecht ist leicht erkennbar an seinem schnabelartigen, mit vielen Zähnen besetzten Maul und an der zurückgesetzten Rückenflosse, die sich auf der Höhe der Afterflosse befindet. Der Körper ist marmoriert.
Saison: August bis November

Zwischenzeitlich hacken Sie eine Zwiebel ganz fein. Sardellenfilets kurz abspülen, trocknen und ebenfalls fein hacken. Verkleinern Sie auch die Kapern noch etwas. Den glatten Peterli ebenfalls fein zerschneiden. Darauf alles zusammen mit 3 EL Doppel-Rahm in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Paniermehl und Emmentaler mischen.

Hecht nun herausnehmen und die zwischenzeitlich erstellte Masse auf dem Fisch verteilen, mit der Paniermehl/Käsemischung bestreuen und alles ungefähr 1/2 Std bei gleicher Hitze überbacken. Herausnehmen und mit Dill und etwas gehacktem Peterli anrichten.

Dazu Salzkartoffeln und Salat servieren.

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg schweren Hecht, 2 Zitronen, Salz und Pfeffer, 3 rohe geschälte Kartoffeln, 2 dl Weisswein, 1 - 2 Zwiebeln, 3 Sardellenfilets, etwas Kapern, 1 Bund glatten Peterli, 1 dl Doppel-Rahm, 3 EL Paniermehl, 100 g geriebenen Emmentaler und etwas Dill.

Hecht paniert

Den sauber geschuppten Hecht in Tranchen schneiden, mit Zitronen beträufeln und würzen.

Mehlen, durch ein aufgeschlagenes Ei ziehen und panieren.

Bratöl in Pfanne geben und die panierten Hecht-Tranchen begeben. Achten Sie darauf, dass Sie genug Bratöl in der Pfanne haben, damit die Tranchen schwimmen.

Dazu servieren Sie Reis und Salat.

Zutaten:

1-2 Hecht-Tranchen, je nach Grösse, pro Person.
Zitronen, Mehl, Fischgewürz, Dill und Estragon.
1 aufgeschl. Ei, Paniermehl und Bratöl.



"En guete Appetit !"

