

KATRIN SALHENECKER-NIAMIR

KULINARIK QUER DURCH EUROPA

© 2022 Katrin Salhenegger-Niamir

Fotos: Katrin Salhenegger-Niamir

Umschlaggestaltung und Layout: Corinna Öhler, Buchschmiede

Lektorat / Korrektorat: Gerhard Salhenegger

weitere Mitwirkende: Aryan Salhenegger-Niamir, Doris Salhenegger,
Georg Salhenegger, Maria Salhenegger, Zahra Niamir, Sohrab Niamir

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99139-542-3 (Paperback)

978-3-99139-541-6 (Hardcover)

978-3-99139-547-8 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

KATRIN SALHENECKER-NIAMIR

**KULINARIK
QUER DURCH
EUROPA**

EINLEITUNG

Europa ist der zweitkleinste Kontinent auf unserer Erde. Mit mehr als 50 verschiedenen Ländern und einer langen Geschichte, ist der Kontinent reich an Kultur und das inkludiert natürlich auch die Küche. Diese ist nicht ganz so europäisch wie man meinen möchte, denn über die Jahrhunderte, oder sogar Jahrtausende, gab es immer wieder Einflüsse aus anderen Teilen der Erde. Daher findet man in der europäischen Küche kulinarische Elemente aus der ganzen Welt.

Da ich selbst Europäerin bin, verschiedene Kulturen und deren Küche liebe, kam ich auf die Idee, mich auf eine kleine kulinarische Reise durch Europa zu begeben und mindestens ein Gericht aus jedem europäischen Land zu kochen. Manche darunter waren traditioneller als andere, aber dennoch verfolgte ich das Ziel, vor allem landestypische Gerichte zu sammeln. Als ich all diese Speisen nachkochte, versuchte ich diese so authentisch wie möglich zu belassen, was nicht immer leichtfiel, denn es war manchmal nicht so einfach, alle Zutaten zu finden, wie etwa regionalen Käse oder bestimmtes Obst und Gemüse. Mein Bestreben war es dennoch die Hauptelemente der Gerichte zu bewahren, aber diese gleichzeitig so zu verändern, um ein Nachkochen auch in anderen Teilen Europas und der Welt zu ermöglichen. Daher biete ich nach Möglichkeit in den meisten Rezepten auch immer alternative Zutaten an. Es war mir außerdem auch wichtig, ein Kochbuch zusammenzustellen, das für Hobbyköche (wie ich es selbst auch bin) geeignet und nicht mit zu langwierigen Rezepten bespickt ist, um das Kochbuch alltagstauglich zu machen. Natürlich sind auch ein paar aufwendigere Rezepte dabei, aber die Zubereitungszeit der meisten Gerichte liegt bei maximal 60 – 90 Minuten.

Ich möchte mich außerdem bei allen bedanken, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben. Ohne der Hilfe meines Mannes, meiner Mutter, meines Vaters, meiner Großmütter, meiner Schwiegereltern, Tanten und Onkeln wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Außerdem möchte ich mich bei all meinen Freunden aus verschiedensten Ländern Europas bedanken, die so nett waren und ihre Lieblingsrezepte, oder sogar ihre traditionellen Familienrezepte mit mir geteilt haben. Ihre Beiträge sind unter „Botschafter-Rezepte“ zu finden.

Weiters handelt es sich bei diesem Kochbuch um ein Projekt für den guten Zweck, denn 50% der Einnahmen werden an UNICEF gespendet werden, einer United Nations – Organisation, die sich dafür einsetzt, die Lebensbedingungen für Kinder auf der ganzen Welt zu verbessern.

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Buch und viel Spaß beim Nachkochen. Natürlich werden in diesem Kochbuch nicht alle europäischen Gerichte abgedeckt, aber es ist eine kleine Kostprobe, wie vielfältig dieser Kontinent ist... und wer weiß, vielleicht wird das Buch auch in Zukunft erweitert werden...

Guten Appetit! Mahlzeit!

Katrin



INHALTSVERZEICHNIS

NORDEUROPA

DÄNEMARK

- Abehlerne: Affenhirn 14
Fiskefrikadeller: Dänische Fischburger 16
Dänisches Plundergebäck:
Nusschnecken, Zimtschnecken 18
Plunder mit Pudding und Himbeermarmelade 19

- FÄRÖER-INSERN/DÄNEMARK

- Fischauflauf mit Senf-Ketchup-Sauce 20

FINNLAND

- Lohikeitto: Traditionelle Lachs-Lauch Suppe 22
Pfannkuchen der Ålandinseln 24
Mustikkapiirakka: Finnischer Heidelbeerkuchen ... 26

ISLAND

- Plokkfiskur: Schneller Fischauflauf 28
Skúffukaka: Isländischer Schokoladekuchen 30

NORWEGEN

- Fårikål: Lamm mit Kraut 31
Norwegische Lachspfanne 32

BLÅBÆR PANNEKAKER:

- Gebäckener Heidelbeerpfannkuchen 34

SCHWEDEN

- Janssons frestelse: Janssons Versuchung 35
Schwedische Pizza 36

- Mandeltårta: Schwedische Mandeltorte 38

- Kladdkaka: Schwedischer Schokoladekuchen 40

NORDOSTEUROPA

ESTLAND

- Lõhepirukas: Einfacher Lachsstrudel 44
Rukkileib: Estnisches Roggenbrot 46

LETTLAND

- Kurzemes stroganovs: Lettisches Stroganoff
mit Schweinefleisch und Essiggurken 47
Rupjmaizes kartojums:
Lettisches Roggenbrotdessert 48

LITAUEN

- Buchweizenburger mit Pilzsauce 50
Cepelinai:
Zeppelin-Knödel mit Fleischfüllung 52

WESTEUROPA

BELGIEN

- Chicorée au jambon/Gebrateneerd witloof:
Überbackener Chicorée mit Schinken 56
Waffeln 58

FRANKREICH

- Soupe à l'oignon: Französische Zwiebelsuppe 60
Hühnerfilet mit Ratatouille 62

Quiche aux poireaux, feta et lardons:	VEREINIGTES KÖNIGREICH:
Quiche mit Lauch, Feta und Speck 64	- ENGLAND
Poulet au marron et pomme de terre:	Cottage Pie aus Devon 90
Brathuhn mit Maroni und Kartoffeln 66	Toad in the Hole:
Tarte aux fraises avec crème pâtissière:	Kröte im Loch: Würstchenuflauf 92
Erdbeertarte mit Vanillecreme 68	Fish and Chips im Bierteig 94
Beignets de carnaval: Karneval-Doughnuts 70	Chicken Tikka Masala 96
Mille-feuille:	Banoffee Pie 98
Tausendschichtkuchen mit Vanillecreme 72	- NORDIRLAND
Mousse au Chocolat 74	Fifteens: Die süßen Fünfzehn 99
IRLAND	- SCHOTTLAND
Irish Soda Bread: Irisches Sodabrot 76	Scottish Mince Pie: Schottischer Fleischkuchen... 100
Irish Vegetable Soup:	Scottish Tablet: Schottische Butterkaramellen.... 102
Cremige Gemüsesuppe aus Irland 78	Zitronentarte mit Meringue 104
Dublin Coddle: Dubliner Würstchenuflauf 79	Marmalade Loaf Recipe:
Irish Carrageen Moss Cream:	Orangenmarmelade-Kuchen 106
Irischer Vanillepudding 80	- WALES
Apple Crumble: Apfelstreusel-Auflauf 82	Cawl: Waliserischer Eintopf 108
LUXEMBURG	Welsh Cakes: Walisische Teekekse 110
Bouneschlupp: Fisolensuppe 83	SÜDEUROPA
Quetschentaart: Zwetschgen-Tarte 84	<hr/>
NIEDERLANDE	ITALIEN
Boerenkool stamppot:	Baccalà: Getrockneter Kabeljau aus Ancona 114
Gestampfter Kohl mit Kartoffeln 86	Überbackene Gnocchi
Limburgse rijstevlaai: Limburgische Reistarte 88	mit Tomatensauce und Mozzarella 116
Pollo al limone:	Zitronenhuhn mit Oliven und Kapern 118

Pasta alla Carbonara	120
Pizza	122
Tiramisu-Pudding-Dessert.....	124

MALTA

Bragioli: Maltesische Rindsrouladen.....	126
Għażiex il-forn: Überbackene Penne	128
Chocolate Hazelnut Cake: Schokolade-Haselnuss-Kuchen	130

MONACO

Barbajuans: Spinattaschen.....	132
Galapian: Mandeltarte mit kandierter Zuckermelone.....	134

SAN MARINO

Nidi di rondine: Eingerollte Lasagne mit Prosciutto – “Schwalbennester”.....	136
Torta tre monti: Die Torte der drei Berge.....	138

VATIKANSTAAT

Parmigiana di melanzane: Auberginenauflauf der Schweizer Garde	139
---	-----

SÜDWESTEUROPA

Escudella: Andorräischer Eintopf	142
GIBRALTAR/VEREINIGTES KÖNIGREICH	
Pasta Rosto	144

PORTUGAL

Piri Piri Chicken: Hähnchen Piri Piri	146
Caldeirada: Portugiesischer Fischeintopf	148
Pastéis de Nata: Portugiesische Vanilletörtchen ...	150

SPANIEN

Empanadas mit Rindfleisch.....	152
Chimichurri-Sauce	153
Hähnchengeschnetzeltes mit Oliven-Salsa Sauce	154
Paella Valenciana	156
Churros	158
Crema Catalana	159

SÜDOSTEUROPA

ALBANIEN	
Peshk i pjekur me hudhra: Forelle auf albanische Art	162
Tavë Kosi: Mit Joghurt überbackenes Lamm	164

BOSNIEN UND HERZEGOWINA

Burek mit Fleisch- und Kartoffelfüllung	166
Punjene paprike: Gefüllte Paprikaschoten.....	168

GRIECHENLAND

Horiatiki: Griechischer Salat.....	170
Rindertopf Stifado	172
Moussaka.....	174

Zaziki: Griechische Gurken-Knoblauchsauce mit Joghurt	175	Adana Kebab: Türkische Hackfleischspieße	200
Griechisches Joghurt mit Honig und Walnüssen....	176	Baklava.....	202
Zoes Ananastraum.....	177	Z Y P E R N	
K R O A T I E N		Taro-Fleisch-Eintopf: Kolokasi	204
Pašticada: Kroatischer Rindsbraten	178	Mediterraner Gemüseschmaus mit Halloumi.....	206
Pljeskavica: Balkan Burger.....	180	M I T T E L E U R O P A	
Djuvec Reis	181	D E U T S C H L A N D	
Bajadera: Schokoladen-Haselnuss-Pralinen.....	182	Obazda: Käseaufstrich mit Paprika	210
K O S O V O		Königsberger Klopse: Fleischbällchen in Kapernsauce.....	212
Flija: Geschichtete Palatschinken	184	Spätzle mit Linsen (und Würstchen).....	214
M O N T E N E G R O		Schaschlikbratwürste: Bratwürste mit Paprikaschoten und Gewürzketchup	216
Riblja Čorba: Fischsuppe aus der Bucht von Kotor	186	Bienenstich	218
N O R D M A Z E D O N I E N		L I E C H T E N S T E I N	
Nordmazedonisches Gjuvech: Hühnchen mit Wurzelgemüse und Reis	187	Käsknöpfe: Käsespätzle	220
S E R B I E N		Ö S T E R R E I C H	
Prebranac: Serbischer Bohnenauflauf	188	Frittatensuppe.....	222
Sarma: Gefüllte Krautrouladen	190	Almhüttengröstel.....	224
Karađorđevašnicla: Karadjordjes Schnitzel.....	192	Käseschnitzel.....	225
T Ü R K E I		Wiener Schnitzel.....	226
Tavuk Sote: Pikanter Hähnereintopf mit Tomaten.....	194	Marillenknödel.....	228
Imam Bayildi: Der Imam fiel in Ohnmacht	196	Sachertorte	230
Pide mit Spinat.....	198		

P O L E N

- Krem z dyni z chrupiacym boczkiem:
Kürbissuppe mit knusprigem Speck 232
- Pierogi Polskie: Polnische Maultaschen..... 234
- Szarlotka z Beza: Polnischer Apfelkuchen 236

S L O W A K E I

- Bryndzové pirohy:
Maultaschen mit Schafskäsefüllung 238
- Halušky (singular: haluška):
Kartoffelpätsle mit Schafskäse 240
- “Zemlovka”: Slowakischer Scheiterhaufen..... 242
- Mohn-Kirschstrudel 244

S L O W E N I E N

- Јота: Istrischer Eintopf..... 246
- Blejska kremšnita: Bleder Cremeschnitten 248
- Premurska Gibanica:
Slowenischer Schichtstrudel..... 250

S C H W E I Z

- Schweizer Käsefondue 252
- Zürcher Geschnetzeltes:
Geschnetzeltes mit Champignonrahmsauce..... 254
- Rösti 255
- Schokoladenfondu für Feinschmecker 256

T S C H E C H I E N

- Svíčková:
Rindfleisch mit cremiger Gemüsesauce..... 258
- Knedlík (Brotknödel)..... 259

- Bublanina: Obstkuchen..... 260

U N G A R N

- Gulyásleves: Ungarische Gulaschsuppe 262
- Paprikás Csirke: Paprikahuhn..... 264
- Túrós csusza:
Nudeln mit Topfen, Sauerrahm und Speck 266
- Rákóczi-túrós: Ungarischer Topfenkuchen 268

O S T E U R O P A

B U L G A R I E N

- Bulgarischer Gyuvech: Rindereintopf mit Fisolen.. 272

- Pecheni Yabalki: Bulgarische Bratäpfel 274

M O L D A W I E N

- Mamaliga: Polentabrot..... 276

- Zeama: Hühnersuppe mit Nudeln..... 278

R U M Ä N I E N

- Ciorba de Fasole: Rumänische Bohnensuppe 280

- Papanași: Rumänische Doughnuts..... 282

R U S S L A N D

- Vinegret: Russische Vinaigrette 284

- Lecho: Letscho 286

- Blini: Russische Pfannkuchen..... 288

- Rindfleisch à la Stroganoff 290

- Vulkantorte 292

UKRAINE

- Borscht: Rote Rüben Suppe 294
Chicken Kiev: Kiewer Kotelett 296
Vareniki: Ukrainische Maultaschen 298

WEISSRUSSLAND

- Vereshchaka:
Biereintopf mit Buchweizenpfannkuchen 300

TRANSKAUKASIEN

ARMENIEN

- Lahmacun: Armenische Pizza 304
Meshgengouz Gargantag:
Armenischer Walnusskuchen mit Muskatnuss 306
Medovik: Armenischer Honigkuchen 308

ASERBAIDSCHAN

- Khorak-e-Morgh:
Huhn mit pikanter Tomatensauce 310
Lubia Polo: Reis mit Fisolen und Faschiertem 311

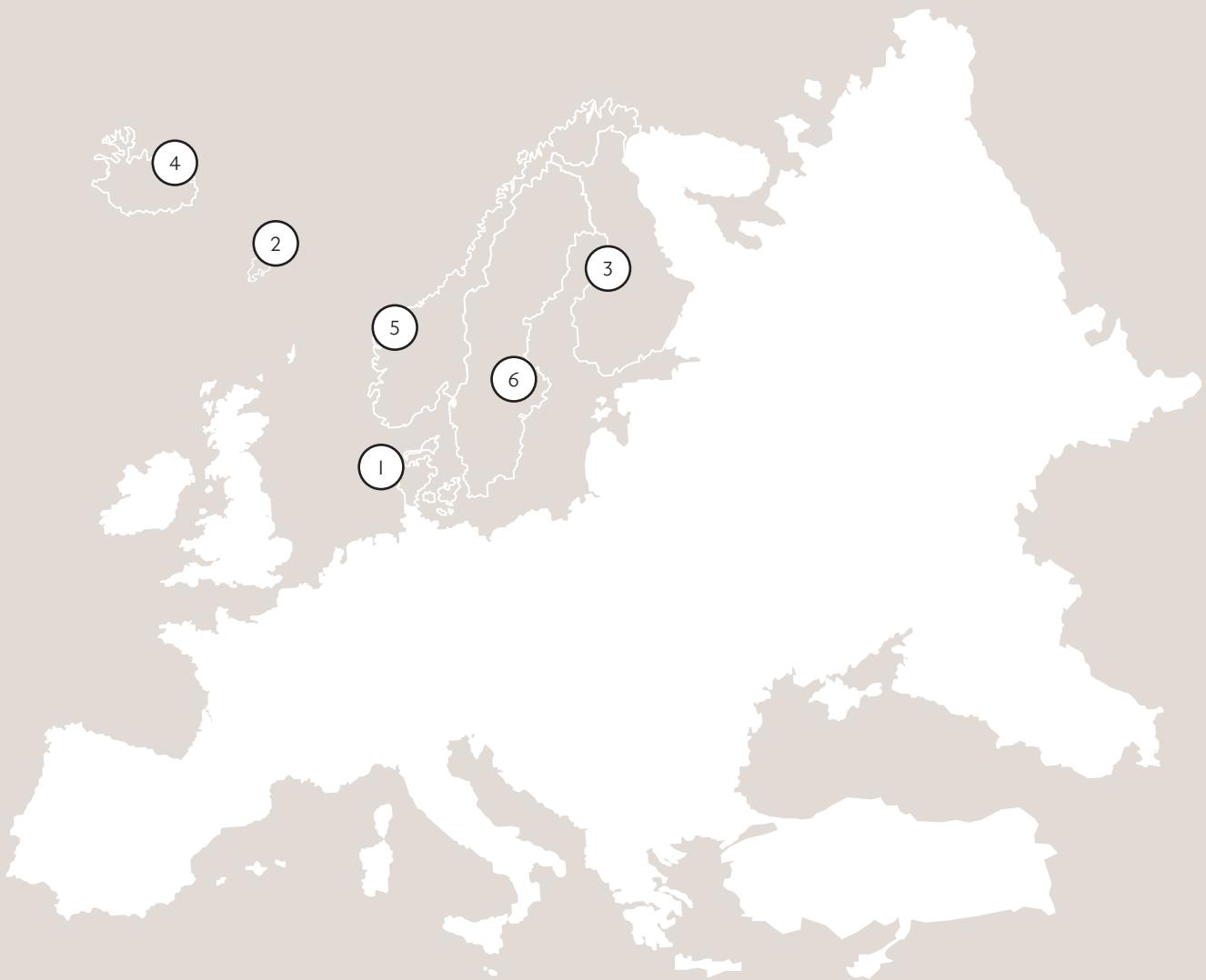
GEORGIEN

- Ajapsandali: Georgischer Aubergineneintopf 312
Schokowalnuss-Muffins mit Karamellfüllung 314

KLEINES LEXIKON:

ÖSTERREICHISCHES DEUTSCH

- Brösel: Krümel
Eierschammerl: Pfifferlinge
Faschiertes: Hackfleisch
Fisolen: grüne Bohnen
Frankfurter: Wiener Würstchen
g'schmackig: lecker
Gemüsesuppe: Gemüsebrühe
Germ: Hefe
Keksbrösel: Kekskrümel
Knödel: Klöße
Kriecherl: Kriechen-Pflaume
Laibchen: Patties, Frikadelle
Marillen: Aprikosen
Marmelade: Konfitüre
Maroni: Edelkastanie
Palatschinke: Pfannkuchen
Patzerei: Kleckerei
Raffel: Reibe
Rindssuppe: Rinderbrühe
rote Rübe: rote Beete
Sauerrahm: Schmand
Schlagobers: Sahne, Schlagsahne
Semmel: weißes Brötchen
Semmelbrösel: Paniermehl, Brotkrümel
Stamperl: kleines Spirituosenenglas
Staubzucker: Puderzucker
Suppe: Brühe
Suppenwürfel: Brühwürfel
Topfen: Quark
Zirbenschnaps: Schnaps aus Arve
Zwetschgenröster: Pflaumenkompott



NORD EUROPA



1. DÄNEMARK



2. FÄRÖER-INSELN



3. FINNLAND



4. ISLAND



5. NORWEGEN



6. SCHWEDEN



Abehlerne

AFFENHIRN

Der Name dieses Gerichts mag zwar etwas abschreckend anmuten, aber es gibt keinen Grund zur Besorgnis.

Die Zutaten enthalten kein Affenhirn, sondern Faschiertes, Speck, Würstel und Tomaten. Es ist ein sehr wärmendes Gericht, das vor allem von den Bauern gegessen wurde, um sich für einen harten Arbeitstag zu stärken. Heutzutage ist das "Affenhirn" besonders bei Kindern beliebt.



4-5

CIRCA 45 MINUTEN

SCHNELL UND EINFACH

ZUTATEN

2 Zwiebeln, gewürfelt
500 g Faschiertes
200 g Speckwürfel
300 g Frankfurter,
in Scheiben geschnitten
250 ml Schlagobers
680 ml Passata mit Basilikum
Salz und Pfeffer
500-600 g Nudeln oder 240 g Reis
ein Schuss Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Die gehackten Zwiebeln und die Speckwürfel in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten, bis sie leicht braun sind.
2. Das Faschierte hinzufügen und mehrere Minuten braten, bis das Fleisch in kleinere Stücke zerfällt.
3. Dann das Schlagobers, die Passata und Würstchen einrühren. Zum Kochen bringen, zudecken und etwa 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit die Nudeln oder den Reis kochen.
5. Schließlich die Sauce mit Nudeln oder Reis servieren.





Fiskefrikadeller

DÄNISCHE FISCHBURGER

Fiskefrikadeller sind dänische Fischburger, die aus weißem Fisch, Zwiebeln, Petersilie, Zitrone, Salz und Pfeffer hergestellt sind. Sie werden üblicherweise mit Kartoffeln und Remouladensauce serviert.

4

1 STUNDE

EINFACH

ZUTATEN

1 kg weißer Fisch (z.B. Dorsch oder Kabeljau)
120 g Semmelbrösel
250 ml Milch
2 geschlagene Eier
1 kleine Zwiebel
90 g Räucherlachs
Saft einer halben Zitrone
2 Esslöffel frische Petersilie oder Dille
Salz und Pfeffer
circa 150 g Semmelbrösel für die Außenschicht der Burger
Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

- I. Die Semmelbrösel, Milch, Eier, Salz und Pfeffer in einem Rührbecher vermengen und kurz quellen lassen.
2. In einer Küchenmaschine die Zwiebel, den geräucherten Lachs, den Zitronensaft und die Kräuter zerkleinern. Danach den weißen Fisch hinzufügen und nochmal alles zerkleinern, bis eine Art Püree entsteht.
3. Das Fisch-Püree mit dem Semmelbrösel-Mix vermengen.
4. Jeweils eine Hand voll „Fischteig“ nehmen, kleine Laibchen formen und in den 150 g Semmelbröseln wälzen.
5. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Burger einige Minuten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Mit Kartoffeln und der Remouladensauce servieren.

REMOULADENSAUCE

- I. Alle Zutaten gut verrühren.

REMOULADENSAUCE

120 g Mayonnaise
120 g griechisches Joghurt
2 Esslöffel Petersilie, gehackt
1 rote Zwiebel, klein gehackt
4 Esslöffel Essiggurken, klein gehackt
4 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel mildes Currysüppchen
Salz und Pfeffer





Dänisches Plundergebäck

Dänisches Plundergebäck wurde von österreichischen Bäckern nach Dänemark gebracht, wo sie sich großer Beliebtheit erfreuten. Wir möchten euch hier drei Variationen von Plundergebäck vorstellen, die ganz schnell zubereitet werden können, wenn man mal Heißhunger auf eine süße Köstlichkeit hat.

NUSSSCHNECKEN, ZIMTSCHNECKEN

 **6 UND MEHR**

 **JEWEILS 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT UND 20 MINUTEN BACKZEIT**

 **SCHNELL UND EINFACH**

ZUTATEN

- | Packung Blätterteig
- | 150 g geriebene Nüsse (Walnüsse oder Haselnüsse)
- | 90 ml Milch
- | Teelöffel Milch
- | Teelöffel Honig
- | Prise Zimt
- | Esslöffel Rum (optional)
- | 40 g Zucker
- | Päckchen Vanillezucker
- | geschlagenes Ei

ZUBEREITUNG

1. Die Packung mit dem Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 5–10 Minuten bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Blatt Backpapier auf ein Backblech legen.
3. In einem Rührbecher Nüsse, Milch, Honig, Zimt, Rum, Zucker und Vanillezucker verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Den Blätterteig ausrollen, die Füllung darauf verteilen und glattstreichen. Nun den Teig von der Längsseite her einrollen und mit einem scharfen Messer etwa neun Scheiben von der Rolle abschneiden.
5. Diese „Schnecken“ umlegen und dann vorsichtig flach auf dem Backpapier verteilen. Zum Schluss mit dem geschlagenen Ei bestreichen.
6. Etwa 15–20 Minuten backen.

TIPP

Für Mohnschnecken einfach Mohn statt Nüsse verwenden.

PLUNDER MIT PUDDING UND HIMBEERMARMELADE



6 UND MEHR



JEWEILS 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT UND 10 MINUTEN BACKZEIT + ETWA 30 MINUTEN FÜR DIE ABKÜHLUNG DES PUDDINGS



SCHNELL UND EINFACH

ZUTATEN

1 Packung Blätterteig
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Milch
2 Esslöffel Zucker
6 Esslöffel Himbeer- oder Kirschmarmelade
1 geschlagenes Ei
geröstete Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Die Packung Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 5–10 Minuten bei Zimmertemperatur etwas akklimatisieren lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Blatt Backpapier auf ein Backblech legen.
3. Den Blätterteig ausrollen und 6 Quadrate ausschneiden. Die Ecken der Quadrate zur Mitte einklappen.
4. Das Plundergebäck vorsichtig auf das Backpapier legen und mit dem geschlagenen Ei bestreichen.
5. Für 10 bis 15 Minuten backen, oder bis die Plunder goldbraun werden. Danach aus dem Backofen nehmen. Abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit etwas Milch mit dem Vanillepuddingpulver und den Zucker in einem Becher verrühren. Die restliche Milch in einen Topf gießen und bei mittlerer Flamme erhitzen. Die Puddingmischung kurz vor dem Siedepunkt einrühren und mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis der Pudding eindickt. Danach gleich von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Dabei den Pudding immer wieder mal umrühren, damit sich keine Milchhaut bildet.
7. Nun einen Esslöffel Pudding auf jeden Plunder portionieren und mit einem Teelöffel Himbeermarmelade garnieren. Zum Schluss mit Mandelblättchen bestreuen.





Fischauflauf mit Senf-Ketchup-Sauce

Eines der traditionellen Gerichte der Färöer-Inseln ist gefüllter Papageientaucher, aber da Papageientaucher nicht überall leicht erhältlich ist, dachten wir, es wäre wohl besser, ein Fischgericht vorzustellen.



4



10 MINUTEN +
45 MINUTEN BACKZEIT



SCHNELL UND EINFACH

ZUTATEN

1200 g weißer Fisch

2 Esslöffel Öl

200 ml Schlagobers

5 Esslöffel Senf

4 Esslöffel Ketchup

1-2 Teelöffel Currys

1 Teelöffel Essig

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein befettetes Backblech legen.
3. In einer Schüssel Öl, Senf, Ketchup, Schlagobers, Currys und Essig verrühren und über den Fisch gießen.
4. In den Backofen schieben und etwa 45 Minuten backen, oder bis der Fisch durch ist und die Sauce blasen bildet.
5. Mit Kartoffeln servieren.