

Gebratener Fisch

mit mediterranem Ofengemüse und Skordalia
(griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip)

Ein Rezept von Lena Fuchs (Mein leckeres Leben) im Auftrag für Gmundner Keramik



Zutaten (für 4 Portionen)

Fisch

- 800 g heimische Fischfilets (z.B. Forelle)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl
- Ein kleines Stück Butter
- Frischer Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L





GMUNDNER
KERAMIK

HANDGEFERTIGT SEIT 1492

Ofengemüse

- 1 Bund grüner Spargel
- 400 g Kirschtomaten
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 1 EL Kapern
- 4 Stück getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 8 Stück Kalamata Olivenöl
- 1 Bio Zitrone, Saft & Abrieb
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Skordalia

- 800 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 50 g Nüsse, zB Mandeln oder Walnüsse
- 80-100 ml extra natives Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 3-4 EL griechisches Joghurt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Frische Kräuter, zB. Dill, Basilikum, Thymian



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L





GMUNDNER

KERAMIK

HANDGEFERTIGT SEIT 1492

Zubereitung

1. Für den Kartoffel-Knoblauch-Dip die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, in eine große Schüssel geben und auskühlen lassen.
2. Die Kartoffel zerstampfen/zerdrücken.
3. Die Knoblauchzehen mit den Nüssen, Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einer feinen Paste mixen. Dann zu den Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Nun etwas kaltes Wasser unterrühren und griechisches Joghurt unterrühren, so dass der Dip schön cremig wird. Nochmal gut abschmecken.
4. Mit frischen Kräutern verfeinern. Bis zum Servieren kühl stellen.
5. Für das Ofengemüse das holzige Ende vom grünen Spargel abschneiden und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten nach Belieben halbieren oder ganz lassen. Die Frühlingszwiebel ebenso in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Auflaufform geben.
6. Getrocknete Tomaten klein schneiden, Oliven halbieren und mit den Kapern zum Gemüse geben.
7. Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermengen.
8. Im Ofen bei 180°C Heißluft etwa 30 Minuten garen.
9. Für den gebratenen Fisch, die Fischfilets ggf entgräten und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Olivenöl mit Butter, einer angedrückten Knoblauchzehe und etwas frischen Thymian in einer Pfanne erwärmen.
10. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Salz würzen. Mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben und 3-4 Minuten knusprig braten. Einmal wenden und 1-2 Minuten weiterbraten bzw. bei Resthitze lassen.
11. Den gebratenen Fisch mit dem Ofengemüse und dem Kartoffel-Knoblauch-Dip servieren.



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

