



Fischfilet mit Kräuterkruste

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten:

800 g Fischfilet (Forelle, Saibling, Zander,...), Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 200 g Sellerie, 200 g Karotten/gelbe Rüben, 100 g Zwiebel, 1 Lauch, 100 g Pastinaken, 200 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 2 EL Öl zum Anbraten, 1/8 l Suppe, 40 g Vollkornbrösel (Semmelbrösel), 1 kleiner Bund Schnittlauch, 1 kleiner Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Kräutersalz, 2 EL ÖL oder zerlassene Butter, 1 Bogen Backpapier für das Backblech

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt etwas ziehen lassen. Zwiebel fein schneiden. Lauch in Ringe schneiden und die Karotten, Sellerie und Pastinaken in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel mit dem Gemüse in einer Pfanne anrösten und mit Suppe aufgießen. Wenn das Gemüse noch bissfest ist, die Tomaten klein schneiden, dazugeben und noch kurz mitdünsten lassen.

In der Zwischenzeit Brösel mit gehackten Kräutern, gepressten Knoblauch, Kräutersalz und Öl/Butter verrühren.

Die Fischfilets mit der Hautseite auf ein vorbereitetes Backblech legen, mit der Bröselmasse bestreichen und im Backrohr bei 180°C ca. 10 Minuten überbacken.

Die fertigen Filets auf dem Gemüse anrichten.

Tipp: Dazu passen sehr gut Petersilkartoffeln und Salat!

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Milchprodukte, Käse Kuh*, Schaf**, Ziege***:

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/ 8380
Familie Innerlohninger*	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Mayr*	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/ 3122
Familie Preuner*	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/ 8663
Familie Rosner***	Katterlohen 4	4880 Berg	07667/ 80 49
Familie Spitzer*, **, ***	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376
Familie Stauer*	Ausserhörgersteig 2	4871 Frankenburg	07683/ 73 47
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 4223
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/ 6596
Familie Wimmer*	Hilprigen 4	4873 Frankenmarkt	07683/ 85 92

Hier gibt's Gemüse* und Kräuter**:

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Obermaier*, **	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/ 74 88
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/ 9177222
Familie Schablinger*	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte:

Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Grabner	Pössing 13	4880 Berg im Attergau	07667/21803
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/7488

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:

