



## Empfehlung des Monats

August 2020

Liebe Kunden, liebe Kochinteressierte.

Dieses Jahr ist für mich ein, nennen wir es einmal, Fischjahr. Ich liebe Fischgerichte. Gesund ist Fisch sowieso und es macht richtig Freude diesen mit exzellenten Zutaten zu kochen und anzurichten. Aus diesem Grund hier nun das Thema Hecht.

Der Ritter der Flüsse ist ein Raubfisch. Man findet ihn in den Flüssen und Seen Europas, Asiens und Nordamerikas. Er besitzt festes, mageres, etwas grätiges Fleisch, wird bis zu 2m lang und etwa 35kg schwer. Zart und sehr schmackhaft ist er im zweiten Jahr bei einem Gewicht von ca. 2kg. Je nach Zubereitung passt ein Riesling, ein Silvaner oder ein würziger Roséwein zu einem Hecht. Je nach Lust und Laune. Lassen Sie es sich schmecken und viel Spaß bei der Zubereitung.

### **Hechtfilet / Fenchel / Rosé-Sahne-Sauce / Quinoa**

---

#### **Hecht**

Hechtfilet in der Pfanne mit Fassbutter (nussiger Geschmack) je Seite 2 Minuten anbraten. Dann je Seite bei reduzierter Energiezufuhr nochmals je Seite 2 Minuten garen. Dann Pfanne mit Deckel verschließen, vom Herd nehmen und den Hecht ca. 6-8 Minuten ziehen lassen.

#### **Fenchel**

Den Fenchel waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Alle Zutaten in einer Pfanne in der Fassbutter garen. Der Fenchel sollte bissfest sein (so mag ich ihn am liebsten).

#### **Quinoa**

Den Quinoa nach Angabe zubereiten und mit Fassbutterflöckchen verfeinern.

#### **Rosé-Sahne-Sauce**

1 EL Fassbutter und 1 EL Safran Zitronenöl zusammen erhitzen. 100ml Gemüsefond, 200ml Kalbsfond, 200ml würzigen Rosé dazu geben auf ein Drittel der Menge einköcheln lassen.

Anschließend 150ml Sahne und einen EL Crème Fraiche unterrühren und nochmals auf die Hälfte

bei geringer Hitze reduzieren. Zum Schluss einen EL frisch geriebenen Parmesan unter die Sauce heben und mit frisch gemahlenem, weißem Pfeffer und Kristallsalz abschmecken.

Alles auf einem heißen Teller geschmackvoll anrichten. Als Garnitur geviertelte Kirschtomaten verwenden. Gibt den Farbtupfer auf den Teller.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und einen guten Appetit.

Viele meiner Zutaten kaufe ich frisch bei den Händlern auf dem Reutlinger Wochenmarkt. Vielleicht sieht man sich einmal an einem Samstag Morgen beim Einkaufen.

Guten Appetit  
Ihr Michael Bayer

### **Information zum Thema Quinoa**

Die kleinen Quinoa Körner sehen aus wie Getreide, sind aber kein echtes Getreide. Da die Körner ähnlich wie Reis oder Weizen zubereitet werden, gelten sie als Pseudogetreide. Was viele nicht wissen, die Körner sind uralt und wurden schon vor hunderten von Jahren in den peruanischen Anden von den Inka angebaut. Sie heißen deswegen auch Inka-Korn oder Peru-Reis.

