

Hecht auf Bauernart

Zutaten

Für den Fisch:

1 Hecht
5 Zwiebeln
110 g Butter
Salz, Pfeffer
30 g Sardellenpaste
Schale einer halben Zitrone
2 EL Semmelbrösel

Für die Soße:

250 ml saure Sahne
2 Eigelb
1 Bund Petersilie
Salz, Dill

Zubereitung

Den Hecht ausnehmen und schuppen, waschen und trockentupfen.

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in 50 g heißer Butter goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln mit dem Bratenfett auf ein passend großes Stück Alufolie geben, den Hecht salzen und darauflegen. 60 g Butter mit Sardellenpaste vermischen und den Hecht damit bestreichen. Mit geriebener Zitronenschale und den Semmelbröseln bestreuen.

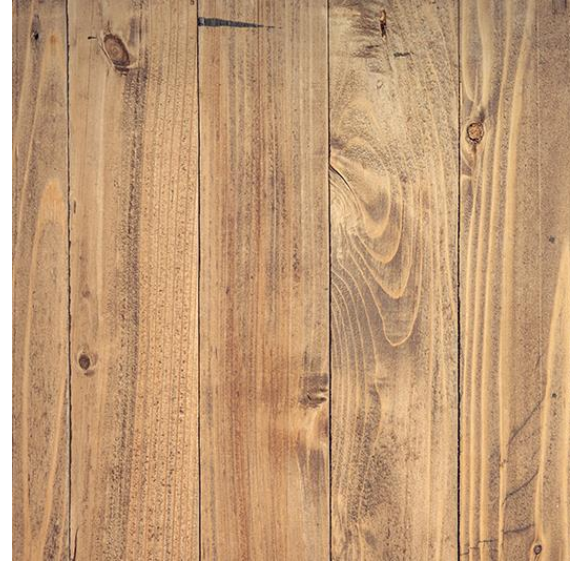
Die Alufolie locker oben verschließen, auf einen Bratrost legen und bei 200 Grad ca. 20 – 30 Minuten (je nach Größe des Hechts) in den vorgeheizten Backofen schieben.

Für die Soße die saure Sahne mit den Eigelben verrühren. Mit Salz, gehackter Petersilie und Dill abschmecken.

Alufolie öffnen, die Soße um den Hecht gießen und 10 – 15 Minuten weiterbraten.

Dazu passen hervorragend Salzkartoffeln!

Guten Appetit!



Regional genießen: Viele der Zutaten werden direkt in unserer Region angebaut, verarbeitet oder hergestellt. Denn wer mit regionalem Bewusstsein kocht, erlebt noch mehr Genuss!

www.donautal-aktiv-genuss.de