

Stressfrei Fisch kochen

Tipp von Esther Kern



Manche Hobbyköche trauen sich nicht, Fischfilets für Gäste à la minute anzubraten, sei es wegen der Geruchsemission, sei es wegen der Angst, ihn zu fest durchzugaren. Wenn Sie sich auch dazuzählen, könnte ein Tipp aus der Profiküche weiterhelfen: In Restaurants wird Fisch manchmal nur kurz gebraten und erst vor dem Servieren im Ofen fertig gegart. So geht's konkret: Fischfilet würzen und auf der Hautseite einige Minuten anbraten. Dann mit der Hautseite nach oben in eine Gratinform legen. Bis hierhin kann man den Fisch vorbereiten, auch Stunden, bevor die Gäste eintreffen. Kurz vor dem Servieren gibt man Butter und wenig Weisswein in die Gratinform, nur gerade so hoch, dass die knusprige Haut nicht ertränkt wird. Den Fisch dann bei 180 Grad drei bis fünf Minuten im Backofen garen, so, dass er innen noch glasig ist. Nach Belieben belegt man den Fisch mit Kräutern, etwa mit Thymian, bevor man ihn in den Backofen schiebt.