

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Fischsülze

Pro Person benötigt man circa 200 Gramm Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Kabeljau oder Seelachs).

### 1. Fisch kochen

Beim Vorbereiten die „3 S-Regel“ beachten. **Säubern:** Filet kurz unter fließendem Wasser abwaschen. **Säuern:** Mit Zitronensaft beträufeln und gut durchziehen lassen. **Salzen:** Erst kurz vor der Zubereitung von beiden Seiten mit wenig Salz einreiben. Nun den Sud herstellen und dafür so viel Wasser nehmen, dass der Fisch bedeckt ist. Pro Liter Wasser benötigt man:

1 Esslöffel Salz,  
Suppengemüse in Stücke geschnitten (je 100 g Möhren, Lauch, Knollensellerie),  
1 grob gewürfelte Zwiebel,  
1 Gewürzdosis (3 Pimentkörner, 3 Pfefferkörner, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter),  
½ Teelöffel Zucker und  
50 Milliliter Essig.

Im Anschluss den Sud zum Kochen bringen und die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der Sud nicht mehr sprudelnd kocht, die Filetstücke hineinlegen. Je nach Dicke der Fischfilets 10-30 Minuten garen, der Sud darf dabei nur noch köcheln. Der Fisch ist gar, wenn sich das Fleisch weiß gefärbt hat. Nun den Fisch vorsichtig mit einer Siebkelle aus dem Sud heben und abkühlen lassen.

### 2. Sülze herstellen

1/8 Liter Weißwein

Essig und Salz

12 Blatt Gelatine

Den Sud noch 15-30 Minuten weiter köcheln lassen.  
pro Liter zugeben, kurz aufkochen und durch ein  
feines Sieb oder Tuch abseihen. Den Sud abschmecken  
und eventuell mit

kräftig nachwürzen. Pro Liter Sud

in kaltem Wasser quellen lassen.

Vom Sud 100 Milliliter abnehmen und erhitzen, jedoch nicht kochen. Die gequollene Gelatine darin auflösen und zum restlichen Sud geben. In eine flache Schale so viel Sud gießen, dass der Boden der Schale mit einer dünnen Schicht bedeckt ist. Kaltstellen, bis die Schicht festgeworden ist. Den gekochten Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen, in die Schale mit der Gelatineschicht geben und mit Kräutern, gekochten Eiern, Gewürzgurken, gekochten Möhren und Tomaten garnieren. Den Sud der Gelatine vorsichtig über den Fisch und die Garnierung gießen, sodass alles bedeckt ist. Kaltstellen, bis die Sülze fest geworden ist. Mit Bratkartoffeln oder Bauernbrot servieren.