

Schritt für Schritt: Fischterrine

Eine Terrine ist eine Pastete ohne Teig. Da sie keinen Teigmantel hat, der die Flüssigkeit aufsaugt, ist sie besonders saftig. Die Fischterrine wird mindestens 5 Stunden durchgekühlt. Darum eignet sie sich bestens als Vorspeise, die schon parat ist, wenn Gäste kommen.



1 Form mit Wasser ausspülen, mit Folie auskleiden, mit einem Tuch gut andrücken. Salatblätter in Salzwasser blanchieren, herausheben, sofort in Eiswasser abschrecken. Zum Trocknen auf einem Tuch auslegen. Bei grossen Blättern die Mittelrippe herauschneiden. Blätter in der Form auslegen, etwas über den Rand hängen lassen und kühl stellen.



2 Filets: Die groben Gräten mit einem feinen Keilschnitt herauschneiden.



3 Fond: Alle Zutaten (ohne Gelatine) mit Wasser ansetzen, 30 Minuten ziehen lassen.



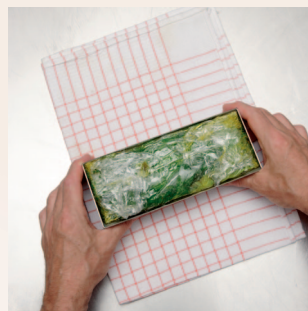
4 2 dl Fond durch ein Sieb in einen Massbecher abgiessen. In einem Pfännchen erhitzen. Ausgepresste Gelatine beifügen und verrühren, bis sie aufgelöst ist, abschmecken.



5 Fischfilets würzen, in Bratbut-ter beidseitig anbraten. Kurz ziehen lassen, herausheben. Mit Kräutern beidseitig bestreuen.



6 Fischfilets in die Form schichten, mit warmem Fond auffüllen.



7 Salatblätter darüber schlagen. Terrine mit der Folie zu-decken, auf einem Tuch klopfen. Im Kühlschrank mind. 5 Stunden fest werden und durchkühlen lassen.



8 Form mit einem feuchten, heissen Tuch kurz umwickeln. Die Fischterrine mit Hilfe der Folie auf ein Brett stürzen, in Tranchen schneiden. Mit Dill-quark und Gurkenwürfelchen anrichten.



Fischterrine

Vorspeise für 6–8 Personen

1 Form von 7 dl Inhalt, z. B. dreieckig
Klarsichtfolie

6	mittelgrosse Kopfsalatblätter
500 g	Egglfilets ohne Haut
Fond:	
1	Tomate, gehackt
1	Knoblauchzehe, geschält
2 EL	Butter
wenig	Tabasco und Safran
	Salz
ca. 3 dl	Wasser
5 Blatt	Gelatine
	Salz, Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

2–3 EL Petersilie, Schnittlauch und
Estragon, fein gehackt

Garnitur:

Dillquark (siehe Tipps)

Gurkenwürfelchen

Tipps

- Statt Egli andere, eher kleine Süsswasserfische verwenden, z. B. Forellen.
- Beim Fond Wasser durch Weisswein oder Fischfond ersetzen.
- Dillquark: 150 g Rahmquark mit 1 kleinen Bund gehacktem Dill, 1 EL Senf und 1 TL Honig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

INFOS

Zubereiten: ca. 1 Stunde

Kühl stellen: mindestens 5 Stunden

 leicht

Nährwerte pro Portion: Energie 123 kcal, Eiweiss
15 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 0 g

Haben Sie Fragen, Probleme oder ein kulinarisches Anliegen?

Wir sind für Sie da:
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 59
rezeptberatung@lemenu.ch

Weitere Schritt-für-Schritt-Anleitungen
unter www.lemenu.ch/gewusstwie