



Felchenfilets an brauner Sesam-Butter

Die Felche ist in den Schweizer Seen stark verbreitet und ist so etwas wie der Brotfischer der Berufsfischer. Sie genießt zwar weniger Wertschätzung als die Forelle oder der Saibling, ist aber dennoch ein sehr feiner Speisefisch mit gerätearmen Fleisch. Nach einfachem Rezept zubereitet, bei dem sie nur gebraten und mit einer nussiger Butter mit Sesam angerichtet wird, schmeckt sie ausgezeichnet und steht den prominenteren Artgenossen in nichts nach.

Als Beilage ein Mischgemüse aus feingeschnittenen Rübli und Lauch. Dazu Langkornreis mit etwas Butter vermischt.

Zutaten (1 Portion)

2 Felchenfilets à ca. 100g
1,5Tl Sesamsamen
30g Tafelbutter
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Bratbutter

Zubereitung

Vor allem in den dickeren Teilen der Filets stecken kleine Gräten, fährt man mit der Fingerkuppe über das Filet, kann man sie leicht erspüren. Die feinen Gräten mit einer Pinzette herausziehen.

Felchenfilets beidseitig salzen, pfeffern und mit Zitronensaft einpinseln. Filets ca. 30 Minuten ziehen lassen.

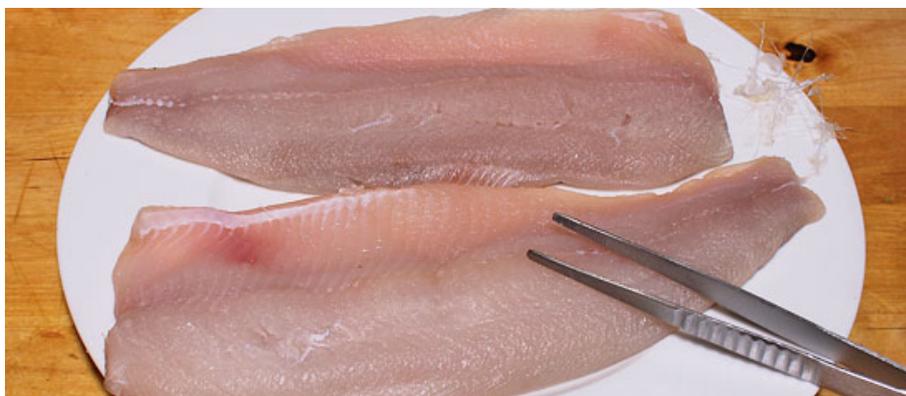
Derzeit lassen sich die Beilagen bequem vorbereiten und auf den Herd stellen.

Sesam im Mörser zerstoßen.

Tafelbutter erhitzen bis sie leicht schäumt. Ein paar Minuten schäumen lassen bis sie sich bräunlich färbt, Herdplatte ausschalten und den Sesam zufügen. Es entsteht viel Schaum, der beim Anrichten wieder verschwindet. Man muss die Butter gut im Auge behalten, sobald sie sich zu verfärben beginnt, wird sie schnell dunkel. Danach warmhalten.

Felchenfilets zur gleichen Zeit zuerst mit der Hautseite ca. 2 Minuten braten. Wenden und 7-8 Minuten auf der Hautseite weiterbraten.

Felchenfilets anrichten und mit der Sesambutter nappieren.





Braune Butter mit Sesam



