



Albeli-Filets auf Kartoffel-Lauchgemüse mit Wermut-Zwiebeln

Mein Fischkurier Otmar brachte mir ganz frische Albeli-Filets vom Fischer Wespe in Schmerikon. Herzlichen Dank! Am Morgen gingen sie dem Fischer in die Netze, am Nachmittag schmorten sie bereits im Ofen. Das Zürichsee-Albeli ist eine Unterart der Felche. Es ist kleiner als diese und lebt in grösserer Tiefe. Das Fleisch ist ebenso zart und fest wie das der Felche und schmeckt ausgezeichnet.

Das Zürichsee-Albeli wird auch Blaalig (*Coregonus zuerichensis*) genannt, ist aber kein direkter Verwandter des Albelis aus dem Vierwaldstättersee (*Coregonus zugensis*).

Damit die zarten Filets auch zart bleiben, dürfen sie nicht lange gekocht werden. Darum wird die Unterlage für dieses Rezept vorgekocht, gleich wie die Zwiebelgarnitur. Die leicht marinierten Filets werden zusammen mit diesen Zutaten lediglich 6 Minuten im Ofen gegart.

Zutaten

180g	Albeli-Filets
1El	Zitronensaft
120g	festkochende Patatli (Amandine)
100g	Lauch
5cl	milde Bouillon
5cl	Vollrahm
1Msp	Muskatnuss
1	Zwiebel
5cl	milde Bouillon 2
5cl	Noilly Prat
1Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Albeli-Filets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. 1 Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit:

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, unter kaltem Wasser gut abspülen. Bouillon und Noilly Prat (je 5cl) aufkochen. Die Zwiebelringe, 1 Prise Zucker zugeben und ca. 30 Minuten lebhaft köcheln lassen bis die Flüssigkeit ganz eingekocht ist.

Lauch in dünne Scheiben schneiden. In Bratbutter ca. 2 Minuten andünsten, 1dl Bouillon zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln in ca 2mm dicke Scheiben schneiden und zugeben. 5cl Vollrahm zugeben, mit Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln knapp weich sind.

Ofen mit Gratinform auf 200° vorheizen.

Gratinform ausbuttern, Lauchkartoffeln auf dem Boden verteilen. Albeli-Filets leicht überlappend darauflegen und mit den geschmorten Zwiebelringen bestreuen.

Im oberen Drittel des Backofens 6 Minuten überbacken.





Bereit für den Ofen