

**Valentine**   
SWISS MADE

Rezept n°8

# FRITTIERTER SÜSSWASSERFISCH MIT SAUERRAHM UND DILL

Vorbereitet mit der TF3 von Valentine  
vom Küchenchef Philippe Ligron





Valentine präsentiert ein Rezept vom Küchenchef Philippe Ligron

## REZEPT N°8

# FRITTIERTER SÜSSWASSERFISCH MIT SAUERRAHM UND DILL

FÜR 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit	5 min
Kochzeit	3 min

### Zutaten

Ukeleienfilets (Ablette) vom See	400 g
Mehl	100 g
Ei	1 Stück
Salz, Pfeffer	4 Prisen
Paniermehl	100 g
Sauerrahm 15% Fett	100 ml
Flüssiger Honig	10 g
Senf, grobkörnig	10 g
Salz	2 Prisen
Pfeffer	4 Prisen
Gehackter Dill	4 Prisen
Dillzweig	4 Zweige

### Benötigtes Material

Valentine TF3 Friteuse
Haushalt Papier

### SO WIRDS GEMACHT

- Bereiten Sie die Sauerrahmsauce vor, indem Sie alle Zutaten mischen: Rahm, Honig, Senf und gehackter Dill.
- Nachwürzen falls nötig und im Kühlschrank beiseitestellen.
- Die Fischfilets abschneiden, wenn noch nicht getan.
- Mit Haushaltspapier abtrocknen.



- Durch das Mehl ziehen und den Überschuss entfernen.
- Dann durch das geschlagene Ei und dann das Paniermehl ziehen.
- Bei 180°C frittieren.
- Mit der Sauerrahmsauce und ein bisschen Dekoration wie auf dem Foto gezeigt servieren!
- Guten Aperitif und Prosit!





## WUSSTEN SIE ES?

Während dieser Sommerperiode musste ich Ihnen von dieser Tradition erzählen, die unsere Mitmenschen manchmal haben: den Aperitif!

Ob mit oder ohne Alkohol ist dieser Moment sehr wichtig. Besonders zur heutigen Zeit, in der wir manchmal weit voneinander entfernt sind.

Dieses Rezept ist so einfach und doch so lecker! Ich musste es also mit Euch teilen und dies aus mehreren Gründen:

Zum einen, weil Fisch ein unverzichtbares Lebensmittel für unsere Gastronomie ist. Nicht nur wegen seiner unbestreitbaren ernährungsphysiologischen Eigenschaften, sondern auch wegen seiner organoleptischen Eigenschaften. Seine Aromen und Geschmäcker erinnern uns oft an die Urlaubszeit!

Fisch hat im Laufe der Jahrhunderte auch seine Adelsbriefe durch seine sehr starke Beziehung zum Christentum erhalten. Fisch war tatsächlich zuerst das Sinnbild der ersten Christen, aber wurde danach auch ein Ersatznahrungsmittel für Menschen, die aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen kein Fleisch essen konnten.

Ich kann diese kurze Präsentation nicht beenden ohne ein Thema zu erwähnen, das mir sehr am Herzen liegt: die Handwerkskunst. Diese ist vielfältig und betrifft auch unsere Fischer. Aufgrund immer strengerer Standards, aber vor allem wegen dem Mangel an beliebten Fischen wie Egli, haben sie zurzeit schwer zu kämpfen. Wir vergessen zu oft, dass unsere Seen auch von anderen Fischen bewohnt sind, die genauso interessant sind wie unser nationaler Eglifisch!

Ich hoffe, diese kleinen gebratenen Ukeleien bringen Euch noch mehr Freude ins alltägliche Leben!

Prosit!