

Fische - Eingelegte

Kategorien: Eingelegt, Eingemacht, Fisch

Zutaten für: 4 Personen

1	kg	FrISChe Fischfilets (z. B. Seeteufel, Rotbrasse, Wolfsbarsch, entgrätet Und in 3-5 cm-Stücke Geschnitten)
6	Essl.	Traubenkernöl (oder Distelöl)
5	Teel.	Salz
500	Gramm	Zwiebeln (in 2-3 mm-Ringe Geschnitten)
1	Ltr.	Milder Weißweinessig
4	Essl.	Brauner Zucker; bis 1/4 mehr
1	Essl.	Currypulver
1	Teel.	Kurkumapulver
30	Gramm	FrISChe Ingwer (in feine Streifen geschnitten)
3		Rote Chilischoten
2		Lorbeerblätter

Anleitung:

Fischfilets mit ca. 3 TL Salz in einer Schüssel vermischen und durchziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer flachen Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen, die Fischfilets darin beidseitig anbraten (die Filets sollten einen glasigen Kern haben). Filets aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einem Topf Zwiebelringe, Essig, Zucker, Currypulver, Kurkuma, Ingwer und das restliche Salz aufkochen. Den beim Kochen entstehenden Schaum abschöpfen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Chilischoten der Länge nach halbieren, Samen herausschaben. Chili, Fisch, Zwiebelringe und Lorbeerblätter in sterilisierte Einmachgläser schichten. Das Ganze mit einer Lage Zwiebeln abschließen. Essig nochmals aufkochen und die Gläser damit befüllen. Mit dem restlichen Öl bedecken, Gläser verschließen und 2 Tage ziehen lassen. Eingelegte Fische mit Baguette und Limettenscheiben als Garnitur servieren.

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de