Fisch aus der Steiermark – zwei Fischzüchter

Fisch als gesundes Nahrungsmittel ist nicht nur in der Fastenzeit beliebt, wertvolle Inhaltsstoffe und die Zubereitungsmöglichkeit leichter und genussvoller Speisen zeichnet Fisch aus. Zwei interessante Betriebe aus diesem Bereich seien hier vorgestellt.

Murtaler Edelwels von Familie Edlinger

Betrieb

Am Bio Bauernhof der Familie Edlinger gedeihen in St.Marein-Feistritz in der Seckauer Bergregion allerlei Bio-Kräuter, vielfältiges Bio-Gemüse und sämtliches Bio-Obst. Diese Köstlichkeiten werden zu Edelbränden, Likören, Sirupen und vielem mehr verarbeitet. Die Kräuterpädagogin Christine Edlinger züchtet die seltensten Heilkräuter und verarbeitet sie zu allerlei Kräuterprodukten. Die Kräutergärten und die Fischzucht können bei Führungen erlebt werden und überzeugen mit dem reichen Fachwissen der Familie Edlinger.

Aquaponik-Anlage

2014 wurde der ehemalige Kuhstall in eine Fischzuchtanlage (Aquaponikanlage) für den Murtaler Edelwels umgebaut. Ein Glashaus wurde am Stall angebaut und so ein Wasserkreislauf geschaffen, der mit Hilfe der Pflanzen im Glashaus die Nährstoffe aus dem Wasser der Fischzucht abbaut und damit die Menge des verbrauchten Wassers extrem reduziert, gleichzeitig die Pflanzen optimal düngt. Gegenüber dem Wildfang kann eine Belastung mit Schadstoffen ausgeschlossen werden und natürliche Bestände laufen nicht Gefahr, verloren zu gehen. Kurze Transportwege sind ein weiteres Plus von Aquaponikanlagen.

Der Murtaler Edelwels enthält hochwertige Eiweiße, B-Vitamine, die Fettsäuren Omega 3 und 6 und Spurenelemente. Das feste Fleisch des Fisches macht es zur idealen Zutat für Suppen und Eintöpfe. Er kann aber auch problemlos gegrillt, frittiert, gebraten oder gedünstet werden. Auch die relative Grätenfreiheit gehört zum Zubereitungs- und Genussvergnügen.

Kontakt:

Familie Edlinger, Murtaler Edelwels
Moarweg 5
8733 St. Marein bei Knittelfeld
Tel. 0676 / 5295745
bernhardedlinger@aon.at
www.edlinger-bioprodukte.at

Wels-Knödel auf Gemüseragout

Zutaten für 4 Personen

1 kg Wels
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer
2 Semmeln vom Vortag
2 Eier
2 EL Semmelbrösel
¼ kg Broccoli
2 rote Paprika
20 dag Schalotten
1 Karotte
20 dag Champignons braun
100 ml Weißwein
10 dag Keimsprossen
2 EL Öl
Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Welsfilets durch den Fleischwolf lassen, Semmeln in warmem Wasser einweichen, ziehen lassen. Zwiebel fein würfeln und in der Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, Knoblauchzehe putzen und dazu pressen, Petersilienblätter fein hacken und ebenfalls dazu geben, kurz dünsten. Zwiebel Mischung zum Welsfaschierten geben, salzen und pfeffern. Die Semmeln ausdrücken und zum Welsfaschierten geben mit 2 Eier gut zusammen mischen. Nur so viel Semmelbrösel untermischen, dass eine gut formbare Masse entsteht. Eventuell nachwürzen. Broccoli im Röschen teilen, kurz im kochenden Salzwasser blanchieren und Eiswasser abschrecken, damit er grün bleibt. Paprika entkernen und grobe Würfel schneiden, Schalotten putzen und halbieren, Karotte schälen und Scheiben schneiden, die Champignons vierteln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, erst die Karotten, Paprika, Schalotten anbraten und 2 Minuten dünsten, dann Broccoli und Champignon dazu geben, salzen und pfeffern und weitere 2 Minuten dünsten. Weißwein dazu gießen und 2 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Welsknödel in heißem Öl frittieren. Servieren: Das Gemüse in die Mitte eines flachen Tellers verteilen und die Knödel drauflegen. Mit Keimsprossen garnieren.

Quelle Kochbar.de

Wels-Curry mit Cashew-Reis

Zutaten:

40 dag Welsfilet
2 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Sojasoße süß und dick
3 Spritzer asiatische Fischsoße
1 EL Zitronensaft
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln
1 EL Currypulver gelb
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
Mehl zum Stauben
100 ml Süßrahm

Zubereitung:

Aus Öl, Sojasoße, Zitronensaft; Fischsoße und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade ca. 2 Stunden ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel darin scharf anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Äpfel und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Beides in der Fischpfanne andünsten. Etwas Wasser angießen und alles weichkochen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl anstauben und damit andicken, den Süßrahm dazu gießen und den Fisch hinzufügen und alles nochmals gut erwärmen. Dazu serviere ich Butterreis mit gehackten und gerösteten Cashewkernen.

Quelle Kochbar.de

unterschiedlicher Art mit einigen Parallelen

Gezupfter Fisch auf Süßkartoffelwürfel

(Rezeptidee von Conny Wesonig)

Vorspeise für 2 Personen:

1-2 Filets vom Steirer Lachs oder BIO-Gebirgssaibling (je nach persönlichem Geschmack)
1 große Süßkartoffel
1 große rote Zwiebel
1 Bund frische Petersilie
BIO-Olivenöl (z.B. Ölmühle Fandler)
Salz und Pfeffer
1-2 Räucherbretter (je nach Fischfiletanzahl und -Größe)
Frühlingszwiebel zum Garnieren

Foto Michi's frische Fische

Zubereitung:

Süßkartoffel waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in etwa 1cm breite Spalten schneiden. Süßkartoffelwürfel und Zwiebelspalten auf einem Backblech verteilen mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Schiene im Backrohr bei 180°C für ca. 25 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln durch sind.

Nach ca. 10 Minuten die Fischfilets ins Rohr dazu geben.

Währenddessen einen ½ Bund Petersilie feinhacken und nach Ende der Garzeit, die Süßkartoffel-Zwiebelmischung damit bestreuen.

Das Lachsfilet vorsichtig abspülen und trocken tupfen. Mit einer Profi-Fischpinzette gegebenenfalls stehende Gräten zupfen. Im Anschluss die Räucherbretter kurz unterm fließenden Wasser abspülen, das Fischfilet drauflegen, kräftig mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflocken würzen. Feinschmeckertipp: geräucherte Meersalzflocken unterstreichen den Geschmack der Räucherplanke.

Inklusive 1-2 Rosmarinzweige für ca. 15 Minuten ins vorgeheizte Backrohr (180-190°C Ober- und Unterhitze) geben.

Zum Anrichten die Süßkartoffel-Zwiebel-Petersilien-Mischung mittels Garnierring, wie ein Türmchen auf einem Teller platzieren. Mit einem Löffel gut andrücken, so dass das Türmchen dann auch wirklich hält.

Die Hälfte des Fischfilets mit der Gabel von der Räucherplanke zupfen und auf dem Gemüsetürmchen platzieren, mit Frühlingszwiebelringen und Kräutern garnieren.

Eine schnelle Vorspeise, die nicht nur optisch begeistert!

Foto Michi's frische Fische

Würziger Steirer Branzino

Rezeptidee von Philipp Pirstinger, Michi's frische Fische

Zutaten:

4 Filets vom Steirer Branzino

Für den Fisch:

½ TL Anissamen
½ TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen
2 Pimentkörner
8 Zitronenscheiben
4 Minzzweige
4 große Dillzweige, Salz
4 EL Traubenkernöl
Minze und Dill zum Garnieren

Für die Käutererdäpfel:

ca. 300 g speckige Erdäpfel
verschiedene gehackte Kräuter
100 g Butter, Gewürze nach Wahl

Für den Rahmspinat:

250 g Babyspinat
1 Zwiebel
ca. 100 g Schlagobers
1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein

Zubereitung:

Das Backrohr auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gewürze in einer Pfanne trocken rösten, bis sie stark zu durften beginnen. Anschließend in einem Mörser fein zerstoßen. Die Fischfilets abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Eventuell mit einer Fischpinzette stehende Gräten entfernen.

Je 2 Zitronenscheiben auf einen Bogen Backpapier setzen und mit Minze und Dill belegen. Filets mit der Hautseite nach oben auf die Kräuter legen und mit Salz und den Gewürzen bestreuen. Mit Traubenkernöl beträufeln, das Backpapier zu einem Paket verschließen und mit Büroklammern aus Metall fixieren. Die Pakete auf ein Backblech setzen und im Backrohr ca. 15-20 Minuten garen.

Michi's frische Fische

Dahinter stehen Michael Wesonig und seine Frau Conny aus Weiz. Die Leidenschaft zum Fliegenfischen hat Michi schon seit seiner Jugend geprägt. Seine Begeisterung machte er zu seinem Beruf und züchtet mit kompromisslosem Qualitätsdenken und Liebe zu seinen Fischen echten Lachs (einzigartig in Österreich) und Gebirgssaibling im Naturpark Mürzer Oberland, selbstredend in Bioqualität. Seit neuestem auch Meeresfische in sogenannten Aquaponikanlagen (Urban Fish Farming), in denen ohne Chemie- und Antibiotikaeinsatz und ohne Raubbau an den Meeren zu betreiben, umweltschonend Salzwasserfische wie Branzino, Doraden und Garnelen heranwachsen. Seine drei wichtigsten Grundsätze

1) Beste Qualität aus der Heimat
2) Fische verwöhnen
3) Keine Kompromisse

spiegeln sich in seinen Fischprodukten wider, die auf folgenden Bauernmärkten erworben werden können:

Freitags: Graz – Kaiser-Josef-Platz, Leoben und Baden bei Wien

Samstags: Graz-Mariatrost, Kaiser-Josef-Platz und Eggenberg, Wien Karmelitermarkt (Haidgasse), Kutschkermarkt,

Erster Samstag im Monat: Thannhausen/Weiz

Vorbestellungen empfohlen unter 0664 10 11 041 / servus@michis-frische-fische.at

Auch über den Onlineshop https://www.michis-frische-fische.at/onlineshop.html lassen sich die Spezialitäten von Michis frischen Fischen ordern und werden perfekt gekühlt bis vor die Haustür geliefert.