

#### Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Fischfilets  
Salz  
300 g Bienenwachs

#### Mein persönlicher Tipp

Ein Highlight ist es, wenn man den im Bilderrahmen vorbereiteten Fisch erst bei Tisch mit dem heißen Wachs übergießt und der Gast, das gehärtete Wachs selbst abziehen kann.



**Romana Schneider-Lenz**  
Referentin für Ernährung in Linz

#### Quellen:



LK ÖÖ/Monika Lindbichler und  
Romana Schneider:

## In Bienenwachs gegartes Fischfilet



Foto: Tobias Schneider- Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Zutaten (für 4 Portionen): 4 Fischfilets nach Wahl à ca. 150 g (Forelle, Saibling, Lachsforelle etc.), Salz; weiters: 1 Bilderrahmen pro Fischfilet (z.B. 20x15 cm, muss etwas höher als Filet sein, damit das ganze Filet mit Bienenwachs bedeckt ist) und 300 g Bienenwachs.
- Fischfilets würzen, mit der Hautseite nach unten auf eine flache, ebene Unterlage (Platte, Teller) legen. Den Bilder- bzw. Holzrahmen daraufsetzen. (Bild 1).
- Bienenwachs in ein sauberes Glas oder Dose (altes Gürkenglas bzw. Konservendose etc.) geben und am besten im Wasserbad schmelzen. Die ideale Temperatur für das Bienenwachs liegt bei ca. 90° C (wenn das Wachs nicht heiß genug ist, wird der Fisch nicht gar).
- Nun das heiße Bienenwachs vorsichtig über das Fischfilet im Rahmen gießen. Fischfilet muss vollständig mit Wachs bedeckt werden, damit der Fisch gar wird (Bild 2 und 3).
- Warten bis das Wachs gehärtet ist und den Bilderrahmen entfernen (Bild 4 und 5).
- Bienenwachsdeckel hochheben und vorsichtig abziehen (Bild 6 und 7).
- Mit frischem, gebratenem Gemüse und Erdäpfel servieren.



Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

#### Zusatzinfos

- Abgezogenes Bienenwachs kann problemlos wieder verwendet werden. Einfach wieder einschmelzen und durchsiehen.
- Empfehlenswert für Lebensmittel ist doppelt gereinigtes Bienenwachs - bekommt man in gut sortierten Imkerläden.