



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 Guest, das gehärtete Wachs selbst abziehen kann.



Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:



LK OÖ/Monika Lindbichler und Romana Schneider:

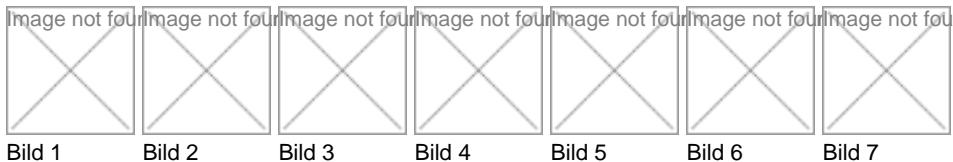
In Bienenwachs gegartes Fischfilet



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 Gurkenglas 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.



Zusatzinfos

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