

Christinas Tipp zu Felchen: eingelegte Holunderbeeren- Kapern



Gedämpftes Fischfilet mit Holunderbeeren-Kapern-Sosse

Schnell noch die unreifen Beeren vom Holunderbaum ernten, bevor sie reif und dunkel werden. An schattigen Stellen, z.B. im eigenen Garten oder bei Freunden und Bekannten hat man die Chance, noch grüne Holunderbeeren in dieser Jahreszeit zu finden. Holunderbeeren-Kapern schmecken ähnlich wie die herkömmlichen, eingelegten Kapern aus dem Glas. Sie haben aber ein zusätzlich feines Holunderbeeren-Aroma und einen fruchtigen Geschmack, deshalb bringen sie eine interessante Note an die Gerichte.

Zutaten Holunderbeeren-Kapern

- 250 g grüne, unreife Holunderbeeren-Dolen
- 25 g grobes Meersalz
- 400 ml Wasser
- 500 ml Weissweinessig
- 10 g Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Estragon

Zubereitung

1. Die Holunderbeeren von den Rispen trennen, dabei alle Stiele entfernen. Die Beeren waschen. In einer Schüssel das Salz mit dem Wasser verrühren und die Holunderbeeren für 24 Stunden darin einlegen. Am nächsten Tag die Holunderbeeren durch ein Sieb abgießen.
2. Die Beeren in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und 5 Min. köcheln lassen. Die Beeren nochmals abgießen. Die Beeren in sauber ausgespülte Gläser einfüllen.
3. Den Essig in einem anderen Topf mit Zucker, Lorbeerblatt und Estragon erwärmen und über die Holunderbeeren gießen. Die Gläser verschließen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank ca. 14 Tage durchziehen lassen. Die Holunderbeeren-Kapern halten sich im Kühlschrank ca. 2 Monate.

Gedämpfte Fischfilets

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 grosse Bio-Zitrone
- 1 Prise Zucker
- 50 g Butter
- 1 EL eingelegte Kapern
- 2 EL eingelegte Holunderbeeren-Kapern
- 2 – 3 EL gehackte, gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle, Estragon)
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Fischfilets, ca. 550 g, z. B. Felchenfilets
- 1 EL Öl

Zubereitung

1. Die Bio Zitrone heiss waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Sparschäler ablösen und dann mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
2. Die weisse Haut der Zitrone komplett entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Segmente schneiden. Die

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zitronenstreifen darin anrösten. Mit wenig Zucker bestreuen. Die Zitronenstückchen, beide Kapernsorten und Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Einen Kochtopf mit ca. einem Drittel Wasser füllen und zum Kochen bringen. Einen Dampfeinsatz oder Dampfkorbchen darüber setzen und mit Öl einpinseln. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in den Dampfeinsatz legen. Mit Pfeffer würzen. Mit Deckel den Fisch bei kleiner Hitze ca. 6 Min. (je nach Dicke des Filets, etwas mehr) garen. Die Fischfilets salzen und sofort mit der Zitronen-Kapern-Sosse servieren.