

## Felchen ‚Bismarck Art‘ mit Höri Bülle, Frisee, Topinambur und Apfelkugeln



Feine Delikatessen aus dem Lande, mit Liebe angerichtet...

Heute gibt ´s eine kleine Vorspeisenidee mit marinierten Felchen nach "Bismarck Art". Soll heißen, ich habe frische Felchenfilets in einem süß-sauren Gewürzsud eingelegt. Als baden-württembergische Besonderheit kamen neben der heimischen Fische noch delikate Höri-Bülle (Zwiebeln) zum Einsatz. Ein ideale Kombi.

Wer sich Zeit sparen möchte, kann auf fertige Fischfilets zugreifen. Warum nicht auf Bismarckheringe oder Matjes aus anderen Bundesländern? Da gibt `s reichlich Spezialisten. Mir haben allerdings die selbst eingelegten Filets besonders gut gemundet. Also, wie auch immer, schmecken muss es...

### Zutaten

für 4 Personen

- 4 Felchenfilets mit je 100-125 g
- 20 g Zucker
- 0,2 l Weißweinessig
- 750 ml Wasser
- 1 mittelgrosse milde Zwiebel (z.B. Höri Bülle)
- 1 TL Senfkörner, Bio-Zitronenschale, Lorbeer, Piment
- 1-2 große Äpfel (z.B. Jonagold)
- 2 EL Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 50 ml Apfelsaft
- 150 ml Wasser
- 1 Beutel Fencheltee
- 100 g Topinamburknollen
- 100 g Sauerrahm
- Salz & Pfeffer
- Extra: Etwas Frisee oder Feldsalat, Dill, Kerbel, Essig, Öl und Senf

## Zubereitung

Achtung bei der Planung für dieses Rezept. Die Felchenfilets sollten eineinhalb bis zwei Tage mariniert werden!

Die **Felchenfilets** falls nötig enthäuten und entgräten. Dann der Länge nach mittig halbieren und in einen flachen Behälter schichten. Die Zwiebeln schälen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Dann in einem Topf 35 g Salz, 20 g Zucker und je ein TL Senfkörner, Zitronenschale, Lorbeer und Piment in 0,25 l Essig und 0,5 l Wasser aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, aufkochen und den Topf beiseite stellen und abkühlen lassen. Den erkalteten Sud über die Felchenfilets gießen und den Behälter mit Klarsichtfolie abdecken. Felchen im Kühlschrank 1,5 bis 2 Tage marinieren. Zum Servieren die Filets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die **Apfelkugeln** die Äpfel schälen und mit einem mittelgroßen Melonen-Ausstecher möglichst gleichmäßige Kugeln ausstechen. In kleinem Topf den Zucker und eine Prise Salz hellgelb karamellisieren. Mit 150 ml Wasser, 50 ml Apfelsaft und Zitronensaft von einer halben Zitrone ablöschen und aufkochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Dann die Apfelkugeln hinein geben und eine Minute köcheln. Den Topf beiseite stellen, einen Fenchelteebeutel zugeben und eine Minute ziehen lassen. Dann den Beutel entfernen und die Apfelkugeln im Sud auskühlen lassen.

Die **Topinamburknollen** fein schälen und in 0,5 cm dicken Scheiben schneiden. Die Scheiben in einem kleinen Topf mit 100 ml Wasser, Zitronensaft von einer halben Zitrone und 1 TL Salz eine Minute blanchieren. Dann abtropfen und mit wenig Öl vermischen. Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und glatt rühren.

Zum **Anrichten** ein Dressing aus Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer rühren. Den Friseesalat (oder Feldsalat) in Dressing tunken und mittig auf einem Teller anrichten. Felchenstücke, Zwiebelringe, Apfelkugeln und Topinambur um den Salat arrangieren. Mit ein paar Klecksen Sauerrahm ergänzen und mit Kerbel und Dill dekorieren. Dazu passt ein kräftiges Brot.



*Foto: Eberhard Braun*