

"Fedtfinne" - fisk

[Lystfiskerens julemiddag.](#)
[Gravlaksesaucé.](#)
[Grillet makrel.](#)
[Fiskesuppe fra Miebak.](#)
[Flødepocheret havørred.](#)
[Foliedampet ørred med fyld.](#)
[Fyldt grilleret ørred a'la EUC Syd.](#)
[Gratineret ørred.](#)
[Gravad havørred - let og lækkert.](#)
[Grillstegt havørred.](#)
[Indbagt havørred.](#)
[Mandel-regnbuer.](#)
[Marinerede ørreder](#)
[Regnbueørred-paté.](#)
[Ørred i aluminiumsfolie.](#)
[Ørred med porrepuré.](#)
[Ørred-paté.](#)
[Ørredsuppe med urter](#)

Lystfiskerens julemiddag.

Fisk: Jomfruhummer, røget laks og rejer.
Kilde: Fisk & Fri-1985 nr. 6 side 63

Ingredienser (4 prs):

1600-2000 gr. jomfruhummere.
Røget laks, ca. 100 gr. pr. prs.
Ca. 300 gr. rejer.
2 bundter frisk dild.
3 store citroner.

Sauce:

100-200 gr. mayonaise.
1 stort bæger creme fraiche 38%.
2 dråber tabasco sauce.
2 stænk engelsk sauce.
Tomatketchup.
Sukker .
Citronsaft.
Salt og peber.

Fremgangsmåde:

Rejer og jomfruhummere optøs inden tilberedning.
Tag en stor gryde til ca. 6 ltr. vand - tilsæt 3 spsk. salt.
Vandet bringes i kog.
Hummerne puttes i spilkogende vand - tilsæt 1 bundt frisk dild.
Kogetid 7-9 minutter.
Koges hummerne i flere hold, tilsættes frisk dild hver gang, og den kogte tages væk.
Læg de kogte hummere til afdrypning og herefter til afkøling.
Det meste kød findes i halerne.

Sauce:

Saucen eller dressingen blandes af 5 spsk. creme fraiche til 100 gr. mayonaise.
Tilsæt de øvrige krydderier efter behov - saucen må dog hverken være for krydret eller for sød, da det ellers går ud over skaldyrenes meget fine smag.
Tilbered dobbelt portion, da saucen spises til både hummer og rejer.
Laksen serveres i et helt stykke på et spækbrædt og skæres i tynde skiver med en meget skarp kniv ved bordet.
Citroner skæres i både - de smager herligt til hummer og rejer.
Til retterne egner sig en god tør hvidvin sig bedst.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Gravlaksesaucé.

Fisk: Laks, ørred, makrel eller sild.
Kilde: Fisk & Fri-1990 nr. 6 side 37

Ingredienser (? prs):

Fransk sennep.
1½ spsk. sukker.
3 spsk. vineddike.
1-1½ dl. vineddike.
3-4 spsk. friskklippet dild.

Fremgangsmåde:

Sennep, sukker og eddike røres sammen, og olien piskes deri i en tynd stråle.
Fint klippet dild røres i saucen inden serveringen.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Grillet makrel.

Fisk: Ørred, makrel eller sild
Kilde: Fisk & Fri-1985 nr. 4 side 47

Ingredienser (? prs):

200-300 gr. fisk pr. prs.
Persille
Dild.
Spiseolie.
Salt og peber.

Fremgangsmåde:

Fede fisk som f.eks. makrel, sild og havørred er særlig velegnede til trækuls- eller ovngrill.
Du bør anvende en fiskerist - husk grilltiden afhænger af fiskens størrelse!
Vend fisken ofte og regn med ca. 10 minutter som tommelfingeregul.

Tilberedning:

Den rensede fisk tørres, og skindet får et par snit på tværs.
Fisken krydrse indvendig med salt og peber og fyldes derpå med hakket persille og dild.
Fisken lukkes med tynde kødpinde og pensles med olie.
Stegetid 10-12 minutter efter tykkelse, ca. 10 cm. over gløderne.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Fiskesuppe fra Miebak.

Fisk: Ørred
Kilde: Sportsfiskeren-1994 nr. 11 side 23

Ingredienser (4 prs):

1 kg fisk.
2 porre.
8 kartofler.
Et par gulerødder.
3-4 dl hvidvin
Fiskesuppeterning.
timian, basilikum, salt og peber.
Piskefløde.

Fremgangsmåde:

Fiskene renses, gællerne fjernes, og de skylles grundigt.
Fiskene lægges i en gryde, vand på til det lige dækker.
Bringes i kog og koger meget langsomt, til fisken er næsten færdig.
Det er meget vigtigt, at det sker langsomt, for at fisken ikke skal koge i stykker.
Når den er kogt næsten færdig, tages den op og lægges til afkøling.
Suppen sigtes, hvis man har en sigte, således at bundfald og evt. finner og ben kan fjernes.
Der tilsættes evt. et par dl. vand ekstra. 2 porre, 8 kartofte og et par gulerødder rengøres, skæres i skiver og koges i suppen, til de er møre sammen med lidt timian, basilikum, salt og peber efter smag.

Medens suppen koger, piller man fiskekødet så nænsomt som muligt fra benene.
Når urter er kogte, tilsættes 3 til 4 dl. tør hvidvin samt en fiskesuppe-terning.
Fiskekødet kommer i, og det hele koger et par minutter.
Lige inden serveringen tilsættes lidt piskefløde, hvis man har.

[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Flødepocheret havørred.

Fisk: Ørred

Kilde: FiskeAvisen-1994 nr. 2 side 106

Ingredienser (4 prs):

1 (Hav)ørredfilet, 7 - 800 gr.

1/4 selleri (lille).

1 løg.

1 lille porre.

2 gulerødder.

1 bundt timian.

1 bundt persille.

1/2 Citron.

1/2 - 3/4 ltr. piskefløde.

Fremgangsmåde:

Havørreden skæres i filet'er og skind og ben fjernes.

Ørreden saltes let ca. 1 time.

Imens skæres urterne i lange tynde strimler.

En sautérpande smøres med smør i bunden og urterne lægges heri.

Ørredfilet'erne skæres i to cm. brede stykker og lægges på urterne.

Riv skallen af en 1/2 citron over fisken og læg tre-fire kviste timian ved.

Hæld piskefløde i sautérpanden, så urterne er dækket.

Sæt panden på komfureet ved kraftig varme.

Så snart fløden koger, skrues ned på halvt blus, og et låg lægges over panden.

Kog videre i fire-fem minutter til ørreden er samlet - endelig ikke for længe - og servér straks med et drys friskhakket persille og aspargeskartofler.

[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Foliedampet ørred med fyld.

Fisk: Ørred

Kilde: Sportsfiskeren-1994 nr. 7/8 side 32

Ingredienser (? prs):

Ørredfileter, med skind, men rensed for ben.

Fyld:

Løg - Champignon - tomater, krydret med estragon.

Eller

Porre - selleri - gulerod, krydret med timian.

Fremgangsmåde:

Fileterne drysses med lidt groft salt og friskkværnet peber, derpå lægges en

blanding af fintsnittede løg og champignon, et par tomater skæres i tynde skiver og lægges sammen med 6-8 blade frisk estragon samt et par tynde skiver smør.

Fileterne lægges sammen og flyttes over på et dobbelt stykke smurt staniol.

Staniolen skal være så stor at fileterne bliver helt indpakke, desuden skal samlingen vende opad, således at saften ikke kan løbe ud.

Fileterne lægges i en bradepande og bage i 45-60 min (efter størrelse) i en 200 grader varm ovn.

[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Fyldt grilleret ørred a'la EUC Syd.

Fisk: Ørred

Kilde: Sportsfiskeren-1996 nr. 3 side 28

Ingredienser (4 prs):

750 g. havørred.
200 g. svampe.
Skalotteløg.
500 g. kartofler.
1 stort løg.
2 spsk. hakket persille.
300 g. kastanier.
4 dl. piskefløde-3 dl. til saucen.
4 stk. Ingrid Marie æbler.
Frisk timian.
½ ltr. fiskefond.
1 citron.

Fremgangsmåde:

Fyldt grillet ørred:

Ørreden vaskes og skæres i passende stykker. I ørreden skæres der små lommer, og de fyldes med svampe og skalotteløg, som først er skåret i små tern og stegt i smør.
Ørreden grilles nu i smør.

Timianæbler:

Æblerne skrælles og skæres i både. Der bliver ca. 8 både af hvert æble.
Smør smeltes på panden til det er gyldent.
Frisk timian og æblerne brunes og mørnes hurtigt på panden.

Kastanie-puré:

Der skæres et kors gennem skallen på kastanierne som sættes i en 200 varm ovn til skallen løsner sig.
Pil dem og kog dem møre.
De blendes eller sis.
Tilsæt lidt piskefløde og smag til med salt og eventuelt lidt sukker.

Kartoffelpandekager:

Kartoflerne skrælles og rives på den grove side af rivejernet.
Løget pilles og skæres i små tern.
Kartofler, løg, persille, salt og peber blandes.
Farsen formes som små pandekager - det gøres lettest i hånden - ca. 8 cm i diameter og 1 cm tykke.
Steges på panden til de er gyldent brune.
Lægges på fedtsugende papir.

Ingrid Marie sauce:

Fiskefonden og æbler koges op indtil æblerne er møre.
Det blendes, og fløde samt citronsaft tilsættes.
Smag til med salt, peber og timian.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Gratineret ørred.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1985 nr. 1 side 47

Ingredienser (? prs):

4 ørredfileter a 250 gr.
2 dl. halvtør hvidvin - til dampning.
20 grønne oliven.
Salt og peber.

Sauce:

300 gr. champignon.
25 gr. smør eller margarine.
2 dl. piskefløde.
3 strøgne spsk. mel.
4 flåde tomater.
½ rød peber.
Hvidvinen fra den dampede fisk.
Salt og peber.

Til gratinering:

50 gr. reven ost eller rasp.

Fremgangsmåde:

De istandgjorte ørreder fileteres og lægges i et smurt ildfast fad.
Hvidvinen hældes over fisken, der krydres med salt og peber og tilsættes ituskårne grønne oliven.
Når fisken er færdig med at dampe, sauteres champignonerne i fedtstoffet.
Melet drysses i, og man spæder med hvidvinen fra den dampede fisk.
Fløden tilsættes, og det hele får et let opkog.
De flåede tomater og rød peber i skiver tilsættes.
Smag til med salt og peber.
Fileterne lægges i et rent fad.
Saucen hældes over.
Ovenpå drysses ost eller rasp, og retten gratineres ved 200 C i ovne i ca. 15 minutter.
Ostegratineret ørred pyntes med flåede tomater, og til retten serveres flutes eller en god hvid kartoffel.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Gravad havørred - let og lækkert.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1983 nr. 1 side 59

Ingredienser (6 prs):

Til pr. kg. rensed fisk (til 6 prs. skal der bruges 2 kg. rensed fisk):

2 spsk. salt.
2 spsk. sukker.
Peber fra kværnen.
2 bundter dild.

Pynt:

2 bundter frisk dild.
Tomater.

Sauce (6 prs.):

4 spsk fransk sennep (ikke sød). F.eks Maille, Dijon Mustard.
3 spsk. sukker.
4 spsk. vineddike.
2 dl. spiseolie.

Fremgangsmåde:

Gravning:

Vigtigt: Fisk, der skal graves, må ikke have været i berøring med jord.
Ved gravning er omhyggelighed og hygiejne altafgørende.
Inden påbegyndt gravning, evt. 1 time forinde, indstilles køleskabstemperaturen til højst 3-4 C i hele gravningsprocessen.
1: Fisken renses for indvolde. Hoved, finner og hale skæres af.
Skrabes fra hoved til hale for slim, og omhyggeligt fra hale til hoved for skæl.
Vask fisken grundigt, hvorefter den afdryppes og tørres med køkkenrulle.
2: Fisken vejes.
3: Det store rygben fjernes, og alle små ben pilles ud med en pincet.
Dette er et stort arbejde, men det er umagen værd.
4: De reelle fiskefileter lægges nu ved siden af hinanden med kødsiden opad i bradepanden eller lignende, hvor den skal graves.
Salt og sukker blandes og fordeles omhyggeligt på fisken.
Hvid peber fra kværnen fordeles jævnt, og den fintklippede dild drysses over.
Fiskene samles (lægges sammen) med kødsiden indad.
Bradepanden tildækkes med staniol, let pres lægges over.
Fisken stilles i køleskab (graves) i mindst 24 timer og vendes én gang under opbevaringen.
5: Efter 24 timer:
Fisken pakkes ud og skrabes omhyggeligt for salt og dild.
Tørres meget grundigt ud- og indvendigt med køkkenrulle.
Fisken lægges på et fladt serveringsfad.
Fintklippet dild drysses rundhåndet over inden serveringen.
Sauce: Sennep, eddike og sukker røres sammen.
Olien kommes forsigtigt i lidt efter lidt, mens der røres, så det giver en blød konsistens.
Saucen rettes an, og pyntes med fintklippet dild inden servering.
Frisk surbrød eller flutes og smør serveres ved siden af.
En frisk hvidvin er velegnet til retten.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Grillstegt havørred.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1984 nr. 4 side 47

Ingredienser (4 prs):

Ingredienser:

1 stk. havørred 8 1- 10 kg.).

Spiseolie til pensling.

Paprika.

Salt og peber.

Tilbehør:

Ca. 1½ kg. kartofler.

1 bundt persille.

1 bundt dild.

tomater.

brøndkarse.

Kold "grøn" sauce:

2 dl. creme fraiche 38%.

2 dl. yoghurt naturel.

1 spsk. ravigotte sauce.

1/4 spsk. revet løg.

3 spsk. hakket dild.

3 spsk. persille.

Salt og peber.

evt. lidt mælk.

Fremgangsmåde:

Ørreden renses og skælskræbes omhyggeligt, inden den skæres i skiver.

Skiver på 3-4 centimeters tykkelse er passende.

Ørredskiverne pensles med spiseolie på begge side og sort peber kværnes over inden skiverne lægges i et ildfast fad.

Fiske skal nu grillsteges 3-4 minutter på hver side (efter tykkelse) og når skiverne er møre, kommes der salt på.

Fisken bør serveres straks da retten ellers bliver tør.

Fadet pyntes med tomater, evt. salatblade og brøndkarse.

Kartofler:

Almindelige kogte kartofler.

Hakket persille drysses over.

Kold "grøn" sauce:

Creme fraiche og yoghurt røres med citronsaften.

Ravigotte sauce og revet løg tilsættes.

Smag sauceen til med salt og peber.

Inden servering tilsættes dild og persille.

Smag sauceen til igen, er den blevet for tyk, tilsættes lidt mælk.

[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Indbagt havørred.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1990 nr. 9 side 37

Ingredienser (4 prs):

Dejen:

150 gr. margarine.

300 gr. mel.

½ tsk. salt.

1 æg.

½ dl. vand.

½ tsk. eddike.

Fyld:

1 løg.

15 gr. margarine.

1½ dl ris.

3 dl. vand.

½ tsk. salt.

5 hårdkogte æg.
1 dl. hakket dild.
5-600 gr. kold ørred.

Salat:

Blomkål, sherry tomater.
Gul- og grøn peber.

Fremgangsmåde:

Margarine smuldres i melet.
Salt, eddike, æg og vand tilsættes og dejen æltes godt sammen.
Nu skæres løget i terninger og svitses i margarinen sammen med risene.
Hæld derefter vand ved og læg låg på. kogetid cirka 10 minutter.
Herefter gøres fyldet klar.
Æggene hårdkoges, pilles og findeles.
Kog gerne æggene 8-10 minutter.
Herefter bringes en gryde vand med salt, lidt hvidvin og en dusk dild i kog.
Når vandet koger, lægges den skrabe og rengjorte ørred (evt. ørredstykker) i vand.
Gryden gives et forsigtigt opkog.
Vandet slukkes og fisken står i vandet de næste 20 minutter, hvorefter den tages op.
Nu rulles dejen ud i cirka en bageplades størrelse.
Ørreden, der nu er kold, pilles i små stykker, efter hoved og skindet er fjernet.
Se grundigt efter om alle ben er fjernet!!
Fyldet fordeles nu på midten af dejen, læg ris underst og øverst.
Dejen foldes derefter sammen om fyldet, først enderne til sidst de lange sider.
Sammenføjningerne pensles med æg inden brødet sættes i ovnen ved 225 , hvor den bages i 20 minutter.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Mandel-regnbuer.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1987 nr. 9 side 46

Ingredienser (4 prs):

4 ørreder á 200 gr.

Panering:

Mel, salt og peber.

25 gr. smør eller margarine.

Tilbehør:

Ca. 50 gr. mandler.

10 gr. smør eller margarine.

Citroner.

Persille.

Kartofler.

Fremgangsmåde:

Mandlerne smuttes og skæres over på langs.
Kan evt. købes færdighakkede.
Mandlerne ristes på en pande, til de er gyldne.
Man kan bruge smør, men det er strengt taget ikke nødvendigt.
Ørrederne renses, hoved og hale skæres af.
Fiskene vendes i paneringen og steges gyldne på panden, ca. 5 minutter på hver side.
Til stegningen kan evt. anvendes halvt olivenolie og halvt fedtstof.

Anretning:

Ørrederne anrettes rygende varme på et fad.

De ristede mandler drysses over.

Citroner serveres i både eller citronsaft hældes over efter behag.

Pynt med persille.

Til fiskene spises små pillekartofler.

Der hører ingen sauce til denne ret, men koldt smør kan serveres til.

Der anbefales en halvtør hvidvin til fiskene.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Marinerede ørreder

Fisk: Ørred, Sild eller makrel.

Kilde: Fisk & Fri-1987 nr. 2 side 51

Ingredienser (? prs):

Fiskesuppe:

1 kg. fisk (torsk, makrel el. lign.).

1 hakket løg.

3 hakkede gulerødder.

2 tsk. salt.

Marinerede ørreder:

4 hele regnbueørreder a 4-500 gr.

1 løg i tynde skiver.

1 citron i skiver.

3½ dl. tør hvidvin.

1 stort bundt persille (evt. også timian).

3 spsk. olivenolie.

1 spsk. vineddike.

3 hele sorte peberkorn.

4 laurbærblade.

3 hele nelliker.

Fremgangsmåde:

Fiskesuppe:

Kom det hakkede løg og de 3 hakkede gulerødder og salt i en gryde.

Læg fisken ovenpå og tilsæt ½ ltr. vand.

Bring suppen i kog.

Suppen skummes og koger herefter under låg ca. ½ time.

Suppen sies og stilles til side.

Marinerede ørreder:

Ørrederne renses hele og skylles.

Løg og gulerødder skives tyndt.

Pensel et ovalt ovnfast fad med olivenolie og kom halvdelen af løgene og gulerødderne ovenpå grøntsagerne og kom resten af løgene og gulerødderne ovenpå sammen med citronskiverne, som fordeles jævnt.

Tilsæt den nykogte suppe samt olivenolien, vineddike og hvidvin.

Læg et lille bundt persille i hver ende af fadet og tilsæt peber-korn, nelliker og laurbærblade.

Det ildfaste fad tildækkes med aluminiumsfolie og stilles i en 200 varm ovn.

Når suppen koger slukkes ovnen men fadet skal blive i ovnen endnu 15 minutter.

Fadet tages ud og fisken køler af i suppen.

Ved servering anrettes ørrederne på et fad med de kogte grøntsager over og pyntes med citronskiver og persille.

Til retten spises varm flutes med koldt smør.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Regnbueørred-paté.

Fisk: Ørred

Kilde: FiskeAvisen-1995 nr. 7 side

Ingredienser (prs):

1 kg. ørred-filet.

2 spsk. salt.

½ tsk. hvid peber.

5 hele æg.

1 ltr. piskefløde.

1 bundt finthakket dild.

2x500g bageforme (smurt)

Fremgangsmåde:

Tilberedningstid:

10 - 15 minutter.

Fremgangsmåde:

Ørreden fileteres, skindet fjernes og fileterne køres gennem en kødhakkemaskine.

Røres sej med salt og peber.

Tilsæt æggene, et ad gangen.

Tilsæt herefter dild og tilsidst fløden.

Massen røres langsomt sammen i hånden, evt. på maskine ved lav hastighed - eller brug en blender.

Pateen kommes i de smurte forme og opsættes i et vandbad i ovnen.

160 i en time.

Brug:

Der bliver en temmelig stor portion uid af 1 kg regnbueørred, men da den færdige paté nemt kan fryses ned, er det ikke noget problem.

Fidusen ved at tilberede en regnbueørred som paté er, at evt. muddersmag forsvinder i den færdige ret.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Ørred i aluminiumsfolie.

Fisk: Ørred, makrel eller sild..

Kilde: Fisk & Fri-1985 nr. 4 side 47

Ingredienser (1 prs):

250 gr. ørred pr. prs.

Hakket persille.

Tomat.

Olie.

Salt og peber.

Fremgangsmåde:

Fede fisk som f.eks. makrel, sild og havørred er særlig velegnede til trækuls- eller ovngrill.

Du bør anvende en fiskerist - husk grilltiden afhænger af fiskens størrelse!

Vend fisken ofte og regn med ca. 10 minutter som tommelfingeregul.

Tilberedning:

Filetér fisken og læg stykkerne på et stykke aluminiumsfolie smurt med olie.

Fisken drysses med salt, peber, hakket persille og en skive tomat lægges over.

Fisken pakkes omhyggeligt ind (navnlig i enderne) og lægges på risten.

Pakkerne vendes efter 10-12 minutter og steges endnu 10 minutter.

Prøv om fisken er mør - og servér foliepakken med brandvarme flutes.

Som tilbehør grøn salat.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Ørred med porrepuré.

Fisk: Ørred

Kilde: Sportsfiskeren-1995 nr. 4 side 27

Ingredienser (6 prs):

Ca. 800 gr. ørredfilet.

50 gr. hele sennepskorn.

700 gr. porre.

75 gr. smør.

salt, friskkværnet hvid peber.

tørret eller frisk estragon.

Fremgangsmåde:

Ørreden flækkes, fileterne drysses med de hele sennepskorn, salt, peber, og lidt estragon.

Stilles koldt mens resten laves.

Kom fiskeskroget i en gryde med 3 dl. vand.

Kog det under låg i 5 minutter.

Si suppen og tilsæt evt. en fiskebouillionterning.

Porrerne renses godt og skæres i skiver, hvorefter de skylles nok engang, kommes derefter i en gryde med fiskefonden, koges møre (ca. 8 min.).

Tag porrerne op og hæld dem i en blender sammen med smørret.

Fordel halvdelen af porremosen på den ene filet.

Læg den anden halvdel over og pak den ind i staniol.

Hæld gerne lidt hvidvin ved inden pakken lukkes helt.

Stills i ovnen ved 200 grader i ca. ½ time.

Resten af porremosen blandes med fiskefonden, koges igennem og jævnes evt. med lidt meljævning.
Serveres med kartofler, salat og flutes.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Ørred-paté.

Fisk: Ørred

Kilde: Fisk & Fri-1986 nr. 8 side 39

Ingredienser (6-8 prs):

800 gr. reel filet af ørred eller laks.

3 æggehvider.

1¼ spsk. maizenamel.

½ tsk. revet løg.

Revet muskatnød.

Salt og peber.

Sauce:

2 dl. creme fraiche 38%.

2 dl. sød eddike (evt eddike fra hjemmesyltede agurker).

1 stort bundt dild.

½ tsk. salt.

Tilbehør:

Hjemmebagte grovboller.

Smør.

Fremgangsmåde:

150-200 gr. reelt ørred- eller laksekød skæres i fine strimler, og lægges til side til at lægge lagvis i pateén.

600 gr. fiskekød køres igennem en kødhakkemaskine.

Farsen røres:

Det hakkede fiskekød tilsættes maizenamel.

De to hele æg røres i.

Tilsæt løg, salt og peber. når farsen er rørt sammen vendes de stiftpiskede æggehvider i, med let hånd. en bageform smøres med olie eller lign.

I bunden lægges ca. 1/3 af farsen, det halve af fiskestrimlerne fordeles ovenpå.

Igen 1/3 fars og resten af fiskestrimlerne lægges ovenpå.

Herefter fordeles resten af farsen i formen.

Formen dækkes til med aluminiumsfolie og bager i vandbad i ovnen ca. 60 minutter ved 200 C. Pateén kan spises varm, lunken eller hel kold.

Sauce:

Den kolde creme fraiche smages til med salt.

Dilden klippes i meget små stykker og blandes sammen med agurkeeddiken. der kan pyntes med yderligere dild ovenpå før serveringen.

Til retten serveres hjemmebagte grovbrød eller grovboller samt kold smør.

[Tilbage til indholdfortegnelsen](#)

Ørredsuppe med urter

Fisk: Ørred, torsk, skrubbe, makrel mv..

Kilde: Fisk & Fri-1987 nr. 1 side 51

Ingredienser (4 prs):

Ca. 2 kg ørred.

1 gulerod i skiver.

2 porrer i skiver.

2-3 kartofler i små tern.

1 bundt persille.

1-2 laurbærblade.

1 spsk. salt.

2 tsk. peber.

1 bundt dild.

1½ dl. halvtør hvidvin.

1 dåse muslinger.
1 dl. piskefløde.
2 æggeblommer.

Fremgangsmåde:

Suppen kan også koges på andre fisk end ørred, men ørredens fine kød giver den bedste smag.

Fisken renses, hale og hoved skæres af.

Resten af fisken skæres i mindre stykker.

Kog hoved og hale i 1½ ltr. vand ca. 10 minutter, og si suppen.

Kom de rå fiskestykker i en gryde med gulerod, porrer og kartofler.

Hæld fiskesuppen over og tilsæt yderligere ½ ltr. vand.

Tilsæt persillekviste, laurbærblade, salt og peber.

Kog suppen ved svag varme under låg ca. 10 minutter.

Tag fisken op med en hul-ske og kog grøntsagerne møre.

Fjern persillekviste og laurbærblade.

Tilsæt 1½ dl. hvidvin og muslinger.

Tilsæt lage efter smag.

Suppen bringes i kog, del den kogte fisk i mindre stykker, fjern skindet og benene og hold den varm i et fad med sølvfolie over.

Pisk fløden sammen med æggeblommerne.

Hæld det på suppen, mens der røres.

Suppen må ikke koge herefter, da den så vil skille.

Smag til med salt og peber.

Kom den kogte fisk i suppen og klip dild over suppen umiddelbart inden servering.

Til suppen kan man spise brød efter behag.

Det er ikke god bordskik, iflg. Emma Gad, at dikke hverken øl eller vin til suppe.

Men det er naturligvis ikke forbudt at skylle efter med en dram.

[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)
