

THERESA CARLE-SANDERS

# outlander

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR HIGHLAND-SAGA



auszug 6

## aus kapitel 10: fisch und meeresfrüchte frittierte forelle

*Das umfassende offizielle Kochbuch von Theresa Carle-Sanders, der Urheberin der Website OutlanderKitchen.com, ist ein echter Leckerbissen für Fans von Diana Gabaldons Highland-Saga, auf der die Erfolgsserie Outlander des Fernsehsender starz beruht!*

340 Seiten, 21 x 20 cm, Hardcover, ISBN 978-3-938922-76-7, 39,90 Euro

[www.zauberfeder.de](http://www.zauberfeder.de) · [www.zauberfeder-shop.de](http://www.zauberfeder-shop.de)

# in maismehl frittierte forelle

reicht für 4 personen

*Er hatte solche Bilder von Claire, von seiner Schwester, von Ian ... kurze Augenblicke, aus der Zeit ausgestanzt und durch eine seltsame Alchemie perfekt konserviert, in seiner Erinnerung erstarrt wie ein Insekt in Bernstein.*

*Und jetzt hatte er noch eins. Denn er würde sich diesen Augenblick zurückholen können, solange er lebte. Er würde den kalten Wind in seinem Gesicht spüren und das knisternde Gefühl der Haare auf seinen Oberschenkeln, vom Feuer halb versengt.*

*Er würde den kräftigen Duft der in Maismehl gebratenen Forellen riechen und spüren, wie ihn eine verschluckte Gräte haarfein in die Kehle stach. Er würde die dunkle Stille des Waldes hinter sich hören und das sanfte Rauschen des nahen Baches. Und für immer würde er sich jetzt an den goldenen Feuerschein im geliebten, klaren Gesicht seines Sohnes erinnern.*

*Der Ruf der Trommel, Kapitel 27, „Aus der Mitte entspringt ein Fluss“*

Wenn man ganze Fische kauft, sollte man darauf achten, dass sie frisch riechen oder geruchslos sind, dass ihre Augen klar und voll, dass das Fleisch fest und die Kiemen hellrot sind und dass die Haut feucht glänzt. Trocken wirkenden, schwammigen oder beschädigten Fisch sollte man meiden, da er entweder alt oder von schlechter Qualität ist. Wer keinen ganzen Fisch findet, nimmt stattdessen Filets und liest die Zubereitung in den Anmerkungen nach.

Mit einer Zitronenscheibe auf einem großen Berg „Cold-Oil“ Streichholz-Fries (Seite 220) servieren und schon hat man ein altmodisches und glutenfreies Fish-and-Chips-Festmahl.











## zutaten

4 ganze Forellen (jede 300–350 g),  
gesäubert  
1 TL grobes Salz  
½ TL frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer  
150 g Maismehl  
pflanzliches Backfett oder Pflanzenöl  
Zitronenscheiben zum Garnieren

Forellen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchentüchern innen und außen trocken tupfen.

In einer kleinen Schüssel Salz, gemahlener Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen. Forelle innen und außen würzen.

Maismehl in eine 30 x 20 cm große Auflaufform geben und die Forellen darin wälzen, eine nach der anderen. Mehrmals wenden, damit sie gut bedeckt sind.

Zwei große Bratpfannen bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und 0,5 cm hoch mit pflanzlichem Backfett oder Pflanzenöl füllen. Erhitzen, bis das Fett schimmert. In jeder Pfanne 2 Forellen frittieren, bis sie außen knusprig und golden und innen undurchsichtig sind, 3–4 Minuten pro Seite. Den Fisch beim Frittieren gut im Auge behalten und die Hitze herunterschalten, wenn er zu schnell dunkel wird.

Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und umgehend mit Zitronenscheiben servieren.

## anmerkungen

- Wenn man Forellenfilets verwendet, würzt man sie und wälzt sie wie im Rezept angegeben in Maismehl. Dann werden sie 2–3 Minuten mit der Fleischseite nach unten frittiert, gewendet und 1 Minute auf der Hautseite knusprig gebraten.
  - Nicht jedes Maismehl ist glutenfrei. Vor dem Kauf auf der Verpackung nachlesen.
- 