

Quappe mit Fliedermus-Soße

Zutaten für die Soße (für 3 Personen):

- 1 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Essig
- 1 EL (aus dem Glas) Fliederkreude
- 1 EL Margarine
- 500 ml Wasser

Mehl, Salz, Zucker, Essig und Wasser in einem Topf verquirlen und erhitzen. Fliederkreude beziehungsweise Flieder- oder Holundermus und Margarine hinzufügen und mit den weiteren Zutaten auflösen. Tipp: Statt Zucker kann man auch 1 Schuss Malzbier dazugeben.

Zutaten für den Fisch:

- 3 Quappen
- 1 Zitrone
- Salz
- (Zitronen-) Pfeffer
- Butterschmalz
- Butter

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets auf der Hautseite darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter dazugeben. Wenn das Filet fast durch ist, wenden und ganz kurz auf der Fleischseite anbraten. Mit der Soße servieren.

Dazu schmecken Stampfkartoffeln und ein kühles Bier.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 22.10.2022

Koch/Köchin: Heinz Gallig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen