

Kochkurs mit Zerlegung, Zubereitung und
Verköstigung vom Waller beim
Anglerverein Linkenheim

Durchgeführt von Udo und Sven am
27.06.2020

und tatkräftig unterstützt von
Sandra, Diana, Elisabeth, Sabine und Kai



Waller Sticks à la Udo mit Gran'ma Elisabeths Grumbieresalaad (Deep fried Catfish) (4 Personen)



1,2 kg Wallerfilet vom Rücken

Sud:

2 Liter Wasser

60 g Salz (30 g auf 1 l Wasser)

etwas Pfeffer

½ Zwiebel grob geschnitten

1 Knoblauchzehe zerdrückt

¼ TL Zitronensaft

Curry

Paprikapulver nach Geschmack

Panade:

2 Eier

125 ml Bier (Export)

150 g Paniermehl

Paprikapulver

Rapsöl zum frittieren

Alle Zutaten für den Sud vorbereiten und mischen und in ein abdeckbares Gefäß geben.

Das Wallerfleisch in 5 - 6 cm lange und ca. 2 cm breite Streifen schneiden und im Kühlschrank mind. 12 Stunden in dem Sud einlegen.

Die Eier mit einem Schneebesen mit dem Bier verrühren. Mit einem Küchentuch die Wallerfiletstückchen abtrocknen, in der Bier-Ei-Mischung wenden und ca. 15 min darin liegen lassen. Das Paniermehl mit etwas Paprikapulver vermischen, auf einen flachen Teller geben und die Filetstücke von allen Seiten darin panieren. Die panierten Fischstückchen in heißem Rapsöl goldbraun ausbacken.

Dazu passt Kartoffelsalat

Waller-Spieße Golden Triangle mit Bacon & Salbei (4 Personen)



ca. 1,2 kg Wallerfilet von Kopf, Rücken, Bauch

Marinade:

4 EL Rapsöl

24 g Salz (20 g pro kg Filet)

1/4 Teel. schwarzer Pfeffer

1 Teel. Paprika, edelsüß

etwas gemahlener Koriander

1 Prise Muskat

Schaschlikspieße

Speck

Salbeiblätter

Varianten:

Garnelen

Paprika

Etc.

Die Zutaten für den Sud mischen. Das Wallerfilet in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden und für ca. 12 Stunden marinieren.

Die Fischwürfel abwechselnd mit Garnelen, Speck und Salbeiblättern auf Schaschlikspieße aufspießen.

Die Fischspieße rundherum in der Pfanne oder auf dem Grill ausbraten.

Dazu passt frisches Baguette

Waller-Curry Lefthome Style à la Udo an Basmatireis (4 Personen)



1,2 kg Wallerfleisch von Rücken und/oder Bauch

Marinade:

4 EL Rapsöl

24 g Salz (20 g pro kg Fisch)

1/4 Teel. Pfeffer

Nach Geschmack Koriander, Muskat, Chili Pulver, Currypulver

2 Paprikaschoten gelb und rot

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g magerer Schinkenspeck

1 Becher Sahne

1 Schuss Weißwein

Currypulver

1,2 l Wasser

4 Pck. Currysoße (z.B. Maggi® /Knorr®) für je 300 ml Wasser zum andicken

Das Wallerfleisch in Würfel schneiden, gut mit der Marinade vermischen und für ca. 12 h im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf ca. 180 ° C vorheizen, die Fischwürfel in einer Auflaufform oder auf einem Backblech mit hohem Rand für ca. 15-20 min. garen oder alternativ in der Pfanne goldgelb anbraten.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Die Paprika und die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse zusammen mit den Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl ausbraten und zur Seite stellen.

In einem hohen Topf Curry, Weißwein und Sahne aufkochen. Das Gemüse mit dem Speck zugeben, dann vorsichtig die gegarten Fischwürfel unterheben und ca. 15 min. in der Soße ziehen lassen.

Ggfs. kann das Curry bei Bedarf angedickt werden.

Dazu passt Baguette oder Reis.

Gegrillter Welsrücken Djungle fever im Bananenblatt – im Schärfegrad skalierbar à la Diana und Sven



Zutaten für 4 Personen:

500 g Welsrücken (Scheiben)

Sud:

1 l Wasser

30 g Salz

1 Prise Pfeffer

1 kleine Prise Chili

Bananenblätter (TK im Asia Laden oder frisch)

80 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
2 Kaffir Limettenblätter
2 Zweige Thai Basilikum
Frischer Koriander nach Geschmack
Fischsoße
Austernsoße
Zucker

Welsrücken in Scheiben schneiden und im Kühlschrank 12 Std. im Sud einlegen.

Eine Marinade aus der Kokosmilch, Currypaste, Fisch- und Austernsoße und Zucker anrühren.

Bananenblatt in 4 Teile schneiden und mit etwas Kokosmarinade bestreichen
Fisch auf die Blättermitte verteilen und mit dem Basilikum, Koriander und feingeschnittenen
Limettenblättern belegen.

Als Paket einschlagen und mit Zahnstochern zustecken.

Im Backofen 20 Min. bei 180 Grad garen (oder auf dem Grill)

**Guten Appetit und viel Freude
beim Nachkochen wünscht
das Team vom Anglerverein
Linkenheim**