

## FISCHVORSPEISE

**Felchenfilet auf Gurkenragout**

Vorspeise für 4 Personen

**4 Felchenfilets** ca. 400 g  
**Mehl** zum Bestäuben  
**1 EL Olivenöl** bio  
**1 TL Butter** bio  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**2 Blätter Sauerampfer**  
**4 TL Sauerampferbutter** (s. nebenan)

**GURKENRAGOUT:**

**1 Salatgurke** bio  
**1 TL Butter** bio  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**80 g Sauer-Halbrahm**  
**1/2 TL Zitronensaft** bio

**1** Für das Gurkenragout Gurke schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. In warmer Butter 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauer-rahm darunter mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.

**2** Felchen kalt abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. In

Stücke schneiden. Mit wenig Mehl bestäuben. In Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 1–2 Minuten braten. Salzen, wenig pfeffern. Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Sauerampferbutter in einem Pfännchen schmelzen und auf vorgewärmte Teller giessen. Gurkenragout anrichten. Sauerampferstreifen darauf, Felchenfilets dekorativ daneben legen.

**Mit Langkornreis oder buntem Reistrio aus Basmati-, Carmargue- und schwarzem Reis (Riso Venere) servieren. Sauerampfer können Sie durch Estragon und/oder Petersilie ersetzen.**

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 13 g Fett,  
 5 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal

## KRÄUTERBUTTER

**Sauerampferbutter**

Ergibt ca. 20 Portionen

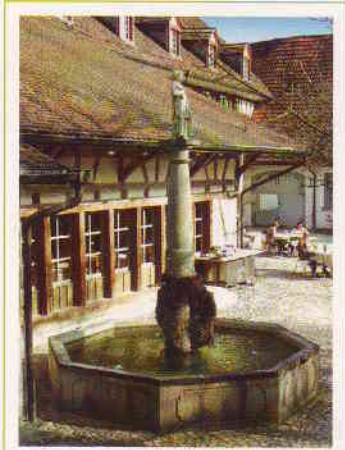
**250 g Butter** bio, weich  
**2 EL Zitronensaft** bio  
**2 EL Noilly Prat (Wermuth)**  
**2 EL Weisswein**  
 z.B. Thurgauer Riesling  
**je 1 Zweig Petersilie und Dill**  
**20 g Sauerampfer**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

Butter mit dem Rührgerät ca. 10 Minuten schaumig schlagen. Flüssigkeiten nach und nach darunter rühren. Kräuter hacken, dazurühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

**Sauerampferbutter können Sie portionenweise tiefkühlen und bei Bedarf auftauen.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
 + 1 Stunde kühl stellen

Pro Portion ca. > 0.5 g Eiweiss, 10 g Fett,  
 > 0.5 g Kohlenhydrate, 400 kJ/100 kcal

**KARTHAUSE ITTINGEN**

Die Karthause Ittingen gehört mit 68 ha Kulturland, 32 ha Wald und einer Alp im Toggenburg zu den grössten Gutsbetrieben im Kanton Thurgau. Schweine und Kühe werden hier grossgezogen, die Milch zu Käsespezialitäten verarbeitet. Die Trauben aus den Rebbergen werden in der eigenen Weinkellerei gekeltert, das Obst in Süssmost, der Hopfen in Bier verwandelt.

# FrISCHE Felchen vom Bodensee

*Felchen sind preisgünstig und wegen ihres feinen, delikaten Aromas begehrt.*



Felchen sind Süsswasserfische, die in allen Schweizer Seen vorkommen. Vor allem der Bodensee weist einen hohen Bestand auf, wie der Berufsfischer Carl Souviron in Kesswil weiss: «Nur wachsen die Fische langsamer als früher, weil sie weniger Plankton finden – der Bodensee ist zu sauber.» Fel-

chen werden rund 4-jährig gefischt, also in einem Alter, in dem sie sich schon einmal natürlich vermehrt haben, der Fischbestand soll ja erhalten bleiben. Sie können im Sommer ein Gewicht von bis zu 400 g erreichen. In der Fischhandlung Carl Souviron werden die Felchen filetiert, entgrätet,

gewaschen, verpackt und dann gekühlt in die Betriebszentralen der Migros geliefert. Und nicht nur Filets, auch ganze Felchen gelangen in die Verkaufsregale der Migros. Carl Souviron mag Felchen einfach in Butter gedünstet, denn: «So kommt ihr feines Aroma am besten zur Geltung.»



Fischer sind Frühaufsteher. Morgens um 07.00 Uhr schon tuckert Carl Souviron vom See in den Hafen von Romanshorn zurück.



Carl Souviron bringt den heutigen Fang an frischen Felchen zum Auto. Jetzt im Frühsommer ist die Ausbeute noch nicht sehr gross.



Nicht nur aus dem Bodensee, auch aus dem Zürichsee werden Felchen zur Weiterverarbeitung zu Carl Souviron nach Kesswil gebracht.



Geschuppt und gereinigt werden die Felchen von Hand filetiert und die Gräten entfernt, was viel Fingerspitzengefühl erfordert.