

Fischbrei

Im Mittelalter wurde jeweils am Mittwoch und Freitag fleischlos gegessen, Fisch war jedoch erlaubt, deshalb ist die mittelalterliche Fischküche sehr reichhaltig.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Fisch (Forelle, Schleie, Hecht, Zander)	1/2 l Milch
1/2 l Wasser	50 g gemahlene Mandeln
Salz, Salatkräuter	8 Scheiben Weissbrot
50 g Reis	etwa 1/8 l Salzwasser

Zubereitung:

Den Fisch säubern, filetieren und das Fischfleisch in Stücke schneiden.

Die Fischstücke im Wasser mit einer Prise Salz und dem Kräutersträusschen aufkochen, etwa 15 Minuten ziehen lassen, Sud in ein separates Gefäss abgiessen (wird später weiterverwendet) und die gekochten Fischstücke beiseite legen.

Währenddessen aus der Milch und den Mandeln eine cremige Mandelmilch kochen. Von den Weissbrotscheiben die Rinden abschneiden und das Brot in der Mandelmilch kurz einweichen. Mandelmilch beiseite stellen, wird später weiterverwendet.

Gleichzeitig den Reis im Salzwasser etwa 15 Minuten kochen lassen und abgiessen. Das Fischfleisch mit dem aufgeweichten Weissbrot und dem gekochten Reis im Mixer glatt pürieren und durch ein grobes Sieb in den Fischsud passieren.

Nun unter ständigem Rühren aufkochen und dabei die Mandelmilch zugeben. Den cremigen Fischbrei gut abschmecken, in einer Schüssel anrichten und servieren.

Tipp:

Köstlich dazu passend, serviert man dunkles Brot und Apfelsaft.

