

## Von der UNESCO ausgewähltes Fischrezept

### Fischlake/Fischsole

2019 hat die UNESCO das Rezept der Fischlake/Fischsole, die in der Dobrudscha zubereitet wird, neben weiteren 10 traditionellen Speiserezepten weltweit ausgewählt, um sie anlässlich des Welttags der Biodiversität vorzustellen. Diesbezüglich wurden die jeweiligen Speisen ausschließlich aus natürlichen Zutaten zubereitet und zur Verkostung angeboten.

#### Zutaten:

2 Peperoni (Chillischoten)

500 g grobes Salz

50 g Essig

1 Liter Wasser

Gemüse (Petersilie, Sellerie, Schnittlauch, Thymian, Dill, Minze)

2 kg Süßwasserfisch, vorzugsweise

- 200 g Weißfisch

- 200 - 500 g Barsch, Zander

- oder kleine Fische (aber auch andere Fische)

Bringen Sie das Wasser zum Kochen.

Streuen Sie eine Salzschiicht auf ein mäßig erhitztes Kochfeld oder ein auf eine leichte Glut gelegtes Blech.

Den Fisch von Innereien, aber nicht von Schuppen befreien; in kaltem Wasser waschen.

Sobald das Salz durchgewärmt ist, den Fisch auf dem Blech auf das Salz Brett legen; alle drei Minuten wenden, insgesamt zwei- oder dreimal, bis er braun wird; auch wenn schwarze verbrannte Flecken entstehen, ist es in Ordnung, denn die Schuppen schützen das weiße, süße, gedünstete Fischfleisch; das nicht zu heiße Feuer macht eine gute Salzlake.

Den Fisch vom Salz nehmen und in eine saubere Pfanne legen, mit Grünzeug und gehackten Chilis bestreuen, mit etwas Essig beträufeln (Zitrone für die feinen Wangen), mit kochendem Wasser bis zur Dicke des Fisches aufgießen (die Barsche sollen im Wasser wie niedrige, wellengeschwungene Inseln aussehen). Essen Sie den Fisch, indem Sie die Haut mit Schuppen entfernen.



Quelle: <https://www.dobrogeanews.ro/wp-content/uploads/2019/05/SARAMURA1.jpg>