



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **POCHIERTER GRANITWELS MIT KÜRBISRITSCHERT, MAIS UND STEINPILZEN**

Erstellt am 22.10.2023

### **Alm Cuisine á la Moser Alm im Mühlviertel**

anspruchsvoll ⌚ 120 min

Besonders erfreulich sind die vielen Farmgoodies-Produkte in diesem herbstlichen Fischgericht von Haubenkoch Niko Danninger, Küchenchef der Moser Alm. Durch seine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wird es auch jedem Hobbykoch perfekt gelingen. Viel Freude beim Nachmachen 📖📖 siehe auch Goodybook S. 18/19



### **Zutaten:**

#### **Pochierter Granitwels:**

4 Stück Wallerfilet á 150g  
300ml Kürbissaft  
80ml Riesling  
150ml Wasser  
80ml BIO Rapsöl von FarmGoodies  
Salz, Pfeffer

#### **Mais und Steinpilze:**

12 Stück kleine Steinpilze  
2 Stück Maiskolben, bereits gekocht  
8 Stück Mini-Maiskolben, roh  
1 EL BIO Rapsöl von FarmGoodies  
1 EL BIO Leindotteröl von FarmGoodies  
Salz, geräucherter Pfeffer

#### **Kürbisritschert:**

180g BIO Buchweizen von FarmGoodies  
250g Kürbis in kleinen Würfel  
1 Stück Zwiebel  
1 Stück Knoblauchzehe  
50ml BIO Weinessig von FarmGoodies  
1 EL BIO Rapsöl von FarmGoodies  
1 Gemüsesuppe  
1 Zweig Liebstöckel  
2 Stück Lorbeerblätter  
4 Stück Salbeiblätter  
80g BIO Speckwürfel von Sonnberg Biofleisch  
1 Zesten von einer BIO Zitrone  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Öl anschwitzen. Kürbiswürfel zugeben und mit dünsten. Mit Weinessig ablöschen und mit Suppe aufgießen. Buchweizen, Kräuter, Zitronenzesten und Speckwürfel zugeben und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Öfter umrühren und eventuell etwas Suppe nachgießen.
- In der Zwischenzeit Kürbissaft, Riesling sowie Wasser aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend langsam mit Öl emulgieren.
- Behutsam die Maiskörner in „Platten“ vom Kolben schneiden und die kleinen Maiskolben der Länge nach halbieren. Die Pilze küchenfertig präparieren.

- Für das Finish den Kürbisfond zum Kochen bringen, anschließend den Fisch einlegen, Deckel drauf, vom Herd nehmen und ca. 7 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und vorsichtig, die Steinpilze, Maiskörner und Maiskolben anbraten. Abschließend das Ritschert abschmecken und das Gemüse mit Leindotteröl plus geräuchertem Pfeffer marinieren.
- Dekorativ anrichten!

### Was ist Fisch pochieren?

Hier erlauben wir uns eine kleine Anmerkung zu dieser Garmethode, falls noch nicht bekannt 😊

Beim Pochieren handelt es sich um eine Methode des sanften Garens von Fisch in heißer Flüssigkeit. In der Regel verwendet man Wasser, Fischfond oder Weißwein als Pochierflüssigkeit. Im Vergleich zu anderen Garmethoden wie Braten oder Grillen, bei denen oft Öl oder Butter benötigt wird, ist das Pochieren eine fettarme und kalorienbewusste Option.

### Warum ist das Pochieren gesund?

- **Schonende Zubereitung:** Beim Pochieren bleibt die Temperatur niedrig, wodurch der Fisch nicht so stark erhitzt wird. Dies trägt dazu bei, dass die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren im Fisch erhalten bleiben, was gut für die Herzgesundheit ist.
- **Fettarm:** Da wenig oder gar kein zusätzliches Fett benötigt wird, ist das Pochieren eine gesunde Wahl für kalorienbewusste Esser.
- **Erhalt der Nährstoffe:** Im Vergleich zu anderen Garmethoden bleiben die Nährstoffe im Fisch beim Pochieren besser erhalten.

### Warum sollte man Fisch pochieren?

- **Geschmack:** Fisch, der pochiert wurde, behält seinen natürlichen Geschmack bei und nimmt die Aromen der Pochierflüssigkeit an.
- **Vielseitigkeit:** Pochierter Fisch kann warm oder kalt serviert werden und passt gut zu verschiedenen Beilagen und Saucen.
- **Gesundheit:** Diese Garmethode ist ideal für ernährungsbewusste Menschen, die den vollen Geschmack des Fisches genießen möchten.