Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# LACHS-KABELJAU-TERRINE MIT JAKOBSMUSCHELN

**ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN. · BACKZEIT: 40 MIN.**

Am Sonntag mag ich es sehr, wenn man ein schönes Mittagessen zusammen genießen kann. Bei uns gibt es oft gebratenes Hähnchen oder Boeuf Bourgignon …. aber letztes Mal wollte ich bei dem schönen Wetter mal etwas Raffinierteres und Eleganteres haben als üblich.

Da gab es also diese schöne Lachs-Kabeljau-Terrine. Statt der traditionellen rechteckigen Form habe ich sie in einer Savarin Backform gebacken. Also einfach eine Kuchenform … Die Idee war es dann, sie mit noch mehr leckerem Gemüse zu füllen und Sauce (Lipig aus dem Kig ha farz) darauf zu gießen…. ein bisschen wie auf ein normaler Kuchen! Ich hatte schon beim Planen Appetit drauf! □□

Eine **Fischterrine** ist echt nicht schwierig zuzubereiten. Für euch habe ich **ein paar Tipps und Ratschläge**, die euch helfen werden, leckere Gerichte für eure Familie oder umgekehrt (eure Maman) zu zaubern!

## Welcher Fisch eignet sich am besten für ein Fischterrine?

Ein Fisch, der nicht zu viele Gräten hat! Also kein Rotbarsch oder Sardine …. . Ich nehme auch lieber Fische, die nicht „zu“ kräftig im Geschmack sind. Mein Favorit bleibt immer der **Lachs**, aber **Kabeljau**, **Zander**, **Seeteufel**, **Sankt-Peters Fisch** ….. passen auch sehr gut.

## Kann man tiefgekühlten Fisch für eine Fischterrine verwenden? Oder lieber frischen Fisch?

Ja! Wo ich wohne finde ich einfach keinen „guten frischen Fisch“ (wenn ich es schreibe, denke ich immer an „Fischers Fritz fischt frische Fische“ □□ … aber zurück zum Wesentliche …) .

Auf diesem Grund nehme ich immer (oder fast immer) **tiefgekühlten Fisch**. Ich finde, dass die Qualität immer gleich ist (kommt auf die Marke an) und ich habe es IMMER welchen als Reserve zu Hause. Wir essen nämlich mehr Fisch als Fleisch bei uns. Wichtig ist aber, bei tiefgekühltem Fisch, dass er richtig auftaut, sonst würde er zu viel Wasser (beim Backen) abgeben.

Wenn ich in Frankreich bin, nehme ich aber lieber frischen Fisch. Schaut einfach um, ob Ihr einen guten Fischladen in eurer Stadt findet, sonst könnt ihr wie gesagt auf (gute) Tiefkühlprodukte zugreifen.

## Was sind die Basis Zutaten für eine Fischterrine?

Fischterrinen sind so vielfältig, dass man sie unendlich variieren kann. Dafür muss man aber wissen, was unbedingt nicht fehlen darf:

– 1 Basis Fisch (Lachs, Kabeljau und Co…)
– Zwiebeln (roh oder am besten vorher kurz angebraten)
– Creme Fraiche (oder Sauerrahm)

– Eiweiß (als Klebstoff)

Alles was zusätzlich reinkommt ist eine Geschmacksfrage.

## Und was kann man noch in die Fischterrine geben?

- Frische Kräuter (Salbei, Petersilie ….. nicht unbedingt Schnittlauch, weil er die Hitze nicht so gut verträgt)
- Gewürze ( Piment d'Espelette, Zimt, Kurkuma …. )
- Zitronen oder Limetten …. (Saft oder Zeste)
- andere Stückchen Fisch oder Meeresfrüchte (Jakobsmuschel, Garnelen.. )
- kleine Stückchen vorgekochtes Gemüse (Möhren, Erbsen, … kein zu weiches Gemüse wie frische Tomaten)

So habt Ihr schon eine bessere Idee, was man mit einem Fischterrinen-Rezept so anfangen kann. Ich freue mich auf eure Kreationen!

## Zutaten für ein Lachs-Kabeljau-Terrine mit Jakobsmuscheln für 5-6 Personen:

2 Lachsfilet, 2 Kabeljau Filet, 6 kleine Jakobsmuscheln, 4 Eiweiße, 250-300 g Creme Fraiche, 2 Zwiebeln, 30 g + 30g  Butter, 150 g Erbsen , 150 g grüne Bohnen, 100 g Brokkoli,

**Utensilien**: „trois frère" Backform, Schneebesen, Teigschaber,

**1-** Den Fisch und die Jakobsmuscheln auftauen…

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit 30 g Butter anbraten…

**2-** Den Lachs in kleinen Stückchen schneiden und zusammen mit der Hälfte der gebratenen Zwiebeln und der Hälfte der Creme fraiche fein pürieren. Ihr bekommt dann eine Creme, in der noch 2 Eiweiße, Salz und Pfeffer eingegeben werden.

**3-** In einer mit Butter eingefetteten Backform, die Lachs Creme verteilen. schön überall .. und mit einem Löffeln die Creme etwas drücken (so entstehen nicht so viel Luftbläschen auf der Oberfläche der Terrine).

**4-** Die Jakobsmuscheln in der Pfanne kurz von jeder Seite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sie in kleinen Stückchen schneiden und in die Lachscreme hineindrücken.

**5-** Das Ganze grüne Gemüse bereiten (ich hatte alles tiefgekühlt und habe es ganz vorsichtig aufgetaut).

Dann habe ich das ganze Gemüse blanchiert (5 Minuten kurz gekocht)

**6-** Den Kabeljau in kleinen Stückchen schneiden und mit den restlichen Zwiebel und den Rest Creme Fraiche mixen. Die Creme in eine Schüssel geben, das Eiweiß eingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. das Gemüse dazu tun … ( ich habe noch ein bisschen zur Seite gestellt, um meine Terrine „in der Mitte" zu füllen)

schön rühren, und die Creme auf die erste Schicht Fisch verteilen ….

**7-** Die Fischterrine jetzt nur noch 45 Minuten bei 175-180 C backen.

Die Terrine wird ein bisschen Wasser abgeben, aber nach dem Backen lasse ich es einfach verdampfen .

So sieht dann die Terrine noch lauwarm aus den Backofen aus:

## Als letzte die Sauce: Lipig aus der Bretagne! 100 g Butter, 2 Schalotten, 1 Zitrone, Salz

Ich mag es …. so kompliziert ist es nicht… einfach 2 kleine Schalotten in etwas Butter anschwitzen, noch etwas Butter eingeben und langsam schmelzen und den Saft einer halben Zitrone dazu geben. Noch ein bisschen Salz et voilà!

**Als Beilage gab es Ebly also Sonnenweizen. Ich liebe es sehr und schmeckt mich beim Fisch besser als nur Reis.**

**Jeder dürfte noch eine schöne Scheibe Zitrone haben und ein kaltes Glas Weißwein. Es war sehr sehr sehr ….. Délicieux , und ich glaube ich muss mal eine Fischterrine in einer echten Fischform mal backen. Das wäre total lustig □□**

**Ich wünsche euch bon Appétit und eine wunderschöne restliche Woche.**

**BISOUS**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**