

**Rezept des Monats:**  
***Südtiroler Stockfischgröstel auf  
feinem Gemüse***



**die Wirtin Erika verrät Ihnen Ihr Rezept**

**für 2 Personen**

**Fisch**

etwa 200 g Stockfisch

**Gemüse**

200 g Kartoffeln, in der Schale, gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten  
30 g Zwiebel

**Sonstiges**

20 ml Öl  
20 ml Olivenöl  
1 l Fischesud oder Wasser  
50 ml Weißwein  
100 ml Sahne

**Würzmittel**

1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 TL Dill, fein geschnitten  
1 TL Petersilie, fein geschnitten  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Weißweinessig  
1 Prise Zimt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Garnitur**

Gartenkarotten  
Zucchini und Kohlrabi  
gebackener Zwiebel

Den Stockfisch mindestens 3 Tage in kaltem Wasser quellen lassen; das Wasser täglich wechseln (damit sich der Salzgehalt verringert).

Dann in einem Topf im Fischesud langsam (etwa 1 1/2 bis 2 Stunden) weichkochen, den Fisch im Sud erkalten lassen und in kleine Stücke zerpfücken.

Die Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne mit Öl wie Röstkartoffeln braten.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in dem Olivenöl dünsten, nun den Knoblauch und den Fisch dazugeben und mitdünsten. Den Weißwein aufgießen, dann die Sahne, den Dill, die Petersilie, das Lorbeerblatt sowie die Röstkartoffeln dazugeben, mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Essig und Zimt würzen. Etwas ruhen lassen und servieren.

**Tipps und Empfehlungen:**

Mit dem gekochten Gemüse und eventuell Salaten der Saison servieren.

Wein: Südtirol Terlaner

