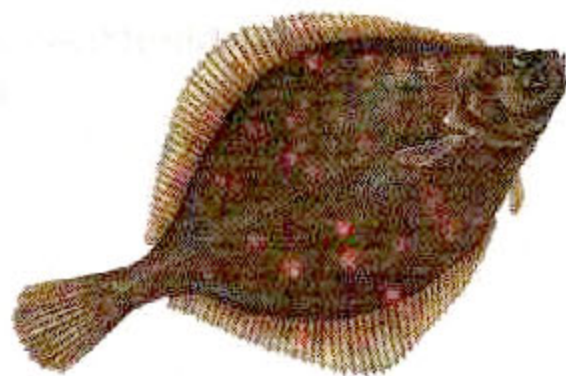


## Goldbutt in der Küche

# Fischgenuss mit gutem Gewissen



Auch das mit Prädikat ausgezeichnete Fischrestaurant «First Place» bei Zürich setzt auf nachhaltigen Fischfang.

Das Restaurant «First Place» in Zürich Kloten hat die begehrte Auszeichnung für Fischrestaurants, den «Goldenen Fisch 2009», erhalten. Mehrere Male kommen die Jurymitglieder der «Tafelgesellschaft zum goldenen Fisch» unangekündigt und testen die Fisch-Menüs in den Restaurants mit Fischangebot. Diese sollten – wann immer möglich – einheimische Fischarten anbieten.

Zirka ein Drittel der Speisekarte im Restaurant «First Place» bestreiten die Fischgerichte. Für einen Fischgenuss mit reinem Gewissen berücksichtigt der Fischlieferant (Dörig und Brandl) – so oft dies möglich ist – das MSC-Label. Geschäftsführer Werner Huber und Küchenchef Sebastian Rex: «Das MSC-Label ist ein sehr wichtiges Label für unsere Branche. Unsere Kunden schauen auf die Herkunft, auch wenn die Fischarten, die nicht auf der roten Liste von WWF stehen, etwas teurer sind. Gefährdete Fischarten kommen nicht auf unseren Speiseplan.»

Rex über den Goldbutt in der Küche: «Der Goldbutt ist ein sehr feiner Fisch mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Er ist für fast alle Verarbeitungsformen in der Küche verwendbar, man kann ihn dämpfen, braten, rollen oder auch füllen. Nur zum Grillieren würde ich andere Fischarten wählen als den Goldbutt.»



## Zubereitung für die Goldbutt-Piccata:

(Das Rezept ist für vier Personen.)

- 1 Den Fisch leicht salzen und mit weissem Pfeffer würzen.
- 2 Das Filet in Weizenmehl wenden, damit die Panade am Fisch besser haftet. Das Mehl nach dem Wenden wieder ein wenig abklopfen. Das Fett in der Pfanne bei mittlerer Hitze heiss werden lassen.
- 3 Jede Seite in der Ei-Käse-Masse wenden, sodass der Fisch überall von der Piccata bedeckt ist. Wieder leicht abklopfen.
- 4 Den Fisch vorsichtig in die Pfanne legen, bei mittlerer Hitze sehr kurz (ca. 1 Minute) garen, ohne dass er dabei ansetzt. Sebastian Rex schwenkt dabei gerne die Pfanne hin und her, sodass auch die Butter ein wenig zu schäumen beginnt und den Fisch überall bedeckt.

Den Fisch aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen, damit das Fett ein wenig aufgesaugt wird, und noch einen Moment ruhen lassen.

link [www.first-place.ch](http://www.first-place.ch)



Stolz auf den «Goldenen Fisch»: Sebastian Rex.



Die Zutatenliste und das ganze Rezept von Sebastian Rex:

[www.coopzeitung.ch/goldbutt](http://www.coopzeitung.ch/goldbutt)