



## Sempacher Ballen

Sempacher Ballen (Felchen) kamen in früheren Zeiten in grossen Mengen nach Basel. Mit Vorliebe wurden diese Salmoniden gebraten und mit einer pikanten Vinaigrette überzogen.

Das Fleisch der Felchen ist äusserst zart. Der Fisch muss nach dem Fang sogleich gekühlt werden, sonst würde das Fleisch nach einigen Stunden Sommerwärme pappig. Deshalb hat man die Sempacher Ballen früher über Nacht nach Basel transportiert.

In den Mittellandseen werden wieder gute Fangergebnisse erzielt, dies hängt mit der Belüftung der Seen zusammen. Das Leben im See hat sich dadurch wieder weiter nach unten ausgedehnt, wodurch das Nahrungsangebot für die Fische grösser geworden ist. Zugleich werden die Fischeier in Fischzuchtanstalten befruchtet, ausgebrütet und die Jungfische später in Freiheit ausgesetzt. Somit ist die Überlebens- und Entwicklungschance bedeutend grösser.

Ein in der Friture gebackener Fisch f hrt den schon gut genährten Menschen viele Fettstoffe zu. Mit den folgenden Rezepten lassen sich leichte Gerichte zubereiten:

### **Gedämpfte Felchen**

Den ausgenommenen Felchen den Kopf wegschneiden und sie in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit etwas Weisswein und Bouillon ablöschen. Zitronensaft, Worcester, gehackten Knoblauch und Peterli zugeben. Kurze Zeit kochen und etwas ziehen lassen. Mit Butter oder Rahm verfeinern. Ist die Flüssigkeit zu dünn, wird sie mit Maizena leicht gebunden. Zu empfehlen ist auch, frische Champignonsbr he zuzugeben.

### **Felchenfilet mit Salbei**

Die Filets mit Salz und Zitronensaft würzen und durch einen leichten Pfannkuchenteig ziehen, dem man in Julienne geschnittenen Salbei zugibt. Daneben Weisswein, Butter, Zitronensaft, Worcester und geschnittenen Knoblauch zusammen reduzieren und über die Filets geben.

Quelle: Jost M ller