

Landhotel Grünberg am Traunsee

Traunsteinstraße 109  
4810 Gmunden  
[www.gruenberg.at](http://www.gruenberg.at)  
[i.pernkopf@gmail.com](mailto:i.pernkopf@gmail.com)  
Tel. 07612 77700



## Sauer eingelegte Traunsee-Bratfische

### *Zutaten:*

1 kg Lauben oder andere Fische (Forellen, Saiblinge, Reinanken, etc.)  
500 g Zwiebeln  
300 ml Essig (6 %)  
250 ml Wasser  
2 EL Salz für den Sud  
1 EL Zucker  
5 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren  
Pfefferkörner  
Salz für die Fische  
Mehl zum Wälzen  
Butterschmalz oder Öl zum Braten

*Dieses Rezept stammt von Monika Trawöger, Fischereimeisterin in Altmünster.*

### *Zubereitung:*

Die Fische je nach Vorliebe ganz lassen oder filetieren. Salzen, in Mehl wälzen und in Butterschmalz oder Öl scharf anbraten. Herausheben und auskühlen lassen.  
Zwiebeln in Ringe schneiden. Wasser mit Essig, Salz, Zucker, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern einmal kurz aufkochen. Zwiebelringe zugeben und ein paar Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen. Die Fische mit dem kalten Sud so übergießen, dass sie bedeckt sind. Im Kühlschrank 2–3 Tage marinieren lassen.  
Beim Anrichten mit den Zwiebelscheiben garnieren

### *Beilagenempfehlung:*

knuspriges Weißbrot, Bratkartoffeln

**Tipp:** Solange die Fische gut mit Marinade bedeckt sind, können sie bis zu 3 Wochen kühl gelagert werden.