

Ob ich wirklich noch etwas kochen wolle, fragte mein Mann, als ich mich auf den Weg in die Küche machte, es sei schon spät. „Die Zubereitung dauert nur 30 Minuten.“, antwortete ich und verschwand in die Küche.



Aus dem Buch [„Baltisch kochen“ von Anne Iburg*](#) hatte ich mir ein Rezept ausgesucht. Typisch für Nordeuropa mit Fisch und Sauerrahm und frischen Kräutern und doch simpel.



Mein Mann war zuvor für uns einkaufen gewesen, ich hatte ihm eine Liste mit Zutaten mitgegeben, die ich für das Gericht aus Litauen brauchte. Fischfilet, Kräuter, Sauerrahm, Karotten, Lauch und Zwiebeln.

Wenngleich die litauische Küche unter anderem Einflüsse aus Deutschland und der Ukraine hat, so spiegelt sich in den Gerichten auch das Leben der Menschen vor Ort in Litauen wider.

Die Bauernküche war in Litauen lange tonangebend. Die Gerichte folgten den Jahreszeiten und dem, was Gewässer und Böden hergaben. Dabei ist in dem baltischen Staat wie an der

ganzen Ostsee Fisch sehr beliebt. Obschon in Litauen selbst Süßwasserfische aus dem Inland noch populärer sind.

Für den Fisch in Milch werden Zander, Hering, Makrele oder Scholle empfohlen. Ich habe ihn mit Zander zubereitet und dazu einen einfachen Gurkensalat und Salzkartoffeln serviert. Das Ergebnis war so gut, dass ich Žuvis virta piene wohl häufiger machen werde.



Zutaten:

500 g Fischfilet (Zander, Hering, Makrele, Scholle)

1 Stange Porree

2 Karotten

1 Zwiebel

1 EL Öl

1 Lorbeerblatt

250 ml Milch

100 g saure Sahne

Je 2 EL gehackte Petersilie, Dill und Schnittlauch

Zubereitung:

1. Das Filet waschen, trockentupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Zur Seite stellen.

2. Möhren, Porree und Zwiebeln waschen, putzen, schälen und jeweils in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem Topf das Öl auf dem Topfboden verteilen und den Fisch mit dem Gemüse darauf schichten. Dann ein Lorbeerblatt auflegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem weiteren Topf Milch erhitzen und sobald sie heiß ist über das Fischgemüse gießen. Den Fisch in Milch bei schwacher Hitze 30 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Dabei in den ersten 20 Minuten einen Deckel auf den Topf geben und diesen erst am Ende abheben, damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampft und das Gericht anbrennt.
5. Am Ende der Garzeit Sauerrahm und Kräuter auf das Gericht geben und noch warm servieren.



Fisch in Milch, nach einem Rezept aus Litauen. - Guten Appetit!

Skanau!

Helena

**Provisionierter Partnerlink*