


BIOFISCHE KOCHEN

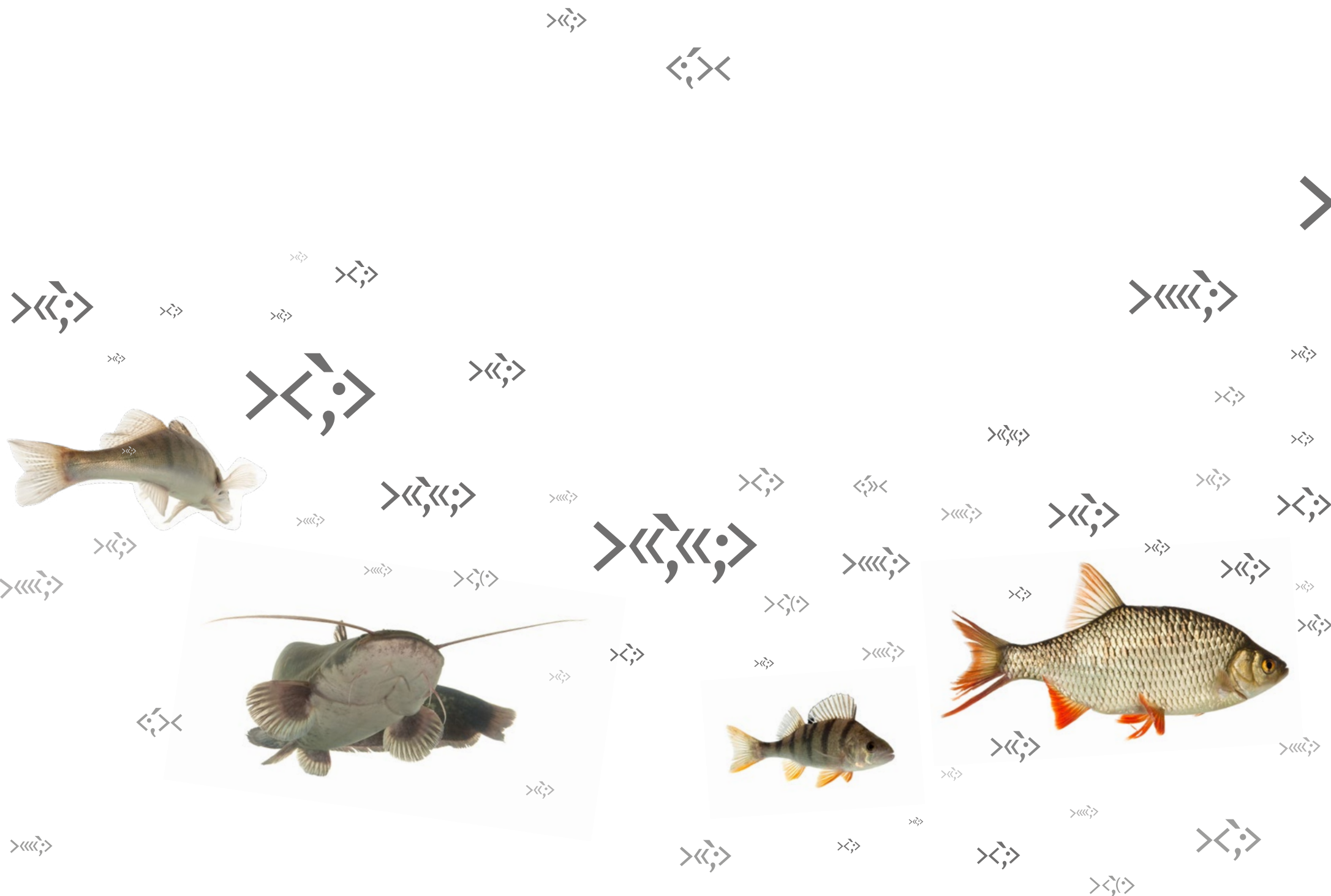
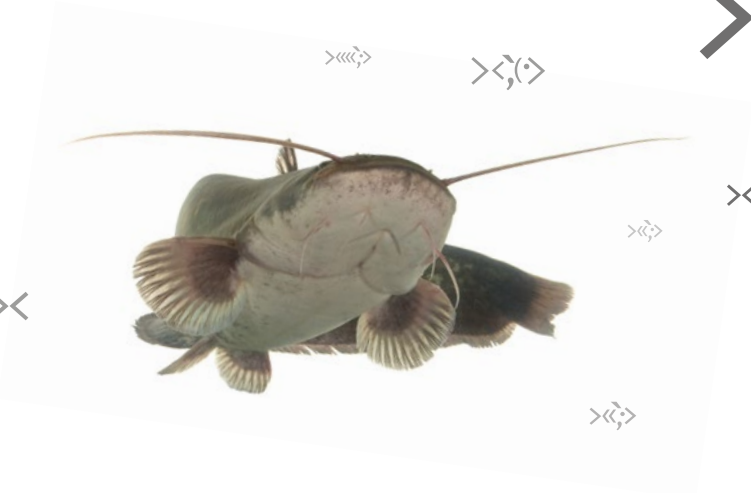
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

EMFF
2014 – 2020

Europäischer Meeres-
und Fischereifonds
Hier investiert Europa in
eine nachhaltige Fischerei.







BIOFISCHE
KOCHEN



WIE IST DAS JETZT EIGENTLICH MIT DEM FISCH?

Die einen sagen, wir sollen mehr davon essen, weil Fisch gesund und bekömmlich ist und uns mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Die anderen sagen, es werde zu viel Fisch gegessen, weil die Meere bald leer gefischt sind und Aquakulturen unsere Gewässer verunreinigen. Wir biologischen Fischzüchter*innen sagen: Es kommt darauf an, welchen Fisch man isst und wie man Aquakultur betreibt. Denn der Weg, beides in Einklang zu bringen, ist nachhaltige, naturnahe Teichwirtschaft. Wir gehen diesen Weg jetzt seit mehr als einem Vierteljahrhundert. Wir haben ihn nicht erfunden, aber wir haben diesen Weg mit der biologischen Aquakultur wiederbelebt.

Schon seit dem Spätmittelalter haben Mönche im Waldviertel Fischzucht betrieben. Die künstlich angelegten Teiche entwickelten sich zu wahren Naturjuwelen mit reichhaltiger Flora und Fauna. Über die Jahrhunderte verschwanden viele der künstlichen Teiche wieder und vor allem in der Nachkriegszeit wurde in der Fischzucht zunehmend auf Masse statt Klasse gesetzt. Chemische Hilfsmittel kamen zum Einsatz, Überfütterung und Überbesatz ließen die Teichwirtschaft zur Fischmast verkommen. Das wirkte sich natürlich enorm auf die Qualität aus.

In den Achtziger Jahren gewannen Natürlichkeit und Qualitätsbewusstsein wieder an Bedeutung, und damals habe ich begonnen, im Rahmen meines Fischwirtschaftsstudiums an der Wiener BOKU biologische Fischzucht-Richtlinien zu entwickeln – und sie mit Waldviertler Fischzüchter*innen, die diesen damals revolutionären Weg mitbeschreiten wollten, in die Tat umzusetzen. Gemeinsam haben wir die ARGE Biofisch gegründet, um unsere Produkte auf direktem Weg an die Kund*innen zu bringen.

Heute ist Süßwasserfisch aus nachhaltig bewirtschafteten heimischen Gewässern wieder eine von Gourmets gesuchte Spezialität. Denn je natürlicher die Lebensbedingungen der Fische, desto höher ist auch ihre Qualität in der Küche – und desto feiner ihr Geschmack. Was früher selbstverständlich war, ist heute wieder gefragt: kurze Wege, das Verarbeiten von ganzen Fischen sowie Zutaten aus der Region. Nur den besten Fischzüchter*innen gelingt es, durch tagtäglichen Einsatz

den Fischen jene Bedingungen zu schaffen, die sie benötigen, um ihre einzigartige Qualität voll zu entfalten. Fachwissen, Geduld und viel Handarbeit braucht man dafür. Vier lange Jahre dauert es beispielsweise, bis die Karpfen-Babys zu stattlichen Speisekarpfen herangewachsen sind. Beim traditionellen Abfischen im Herbst – immer rund um den Nationalfeiertag – wird der Lohn für die Mühen des Jahres geerntet: Karpfen, Schleie, Hecht, Barsch, Wels und viele andere Fische, die sich in den biologisch bewirtschafteten Himmelsteichen tummeln, werden abgefischt, in kleine, von Frischwasser durchströmte Hälterungen gebracht und über den Winter nach und nach auf die Märkte geliefert.

Die ökologische Vielfalt der heimischen Gewässer spiegelt sich in der breiten Vielfalt an schmackhaften Fischen. Saibling und Karpfen sind die beliebtesten Klassiker – doch auch Barsch und Forelle, Zander, Schleie, Hecht, Wels und verschiedene Weißfischarten leben in österreichischen Seen, Teichen und Flüssen. Die ökologischen Bedingungen in den Bio-Teichen sind ideal für viele Arten von Fischen – und die „Nebenfische“ sind oft besondere Spezialitäten. Darum beschäftigen wir uns in diesem Buch auch mit vielen von ihnen.

Diese Rezeptsammlung bringt altes Handwerk, traditionelle Rezepturen und neue Ideen zusammen. Heimischer Biofisch ist eine Delikatesse und einfach zuzubereiten – ob in der leichten oder in der festlichen Küche, ob exotisch-modern oder klassisch-traditionell. Wir hoffen, Sie haben genauso viel Freude am Kochen und am Genuss wie wir beim Arbeiten mit der Natur und unseren Fischen.

Ihr Marc Mößmer
Obmann der ARGE Biofisch



BIOFISCH – EINE (FAST) ÖSTERREICHISCHE PIONIERLEISTUNG



MARC MÖßMER, GRÜNDER UND OBMANN DER ARGE BIOFISCH

Wien, das Waldviertel und das Würmtal sind die Ursprünge der biologischen Fischzucht – in Österreich, in Europa und weltweit!

Marc Mößmer stammt aus dem Ort Gauting im Würmtal, einem Vorort von München.

Dort hat er schon als Kind ein Faible entwickelt für alles, was im Wasser kreucht und fleucht – und vor allem: schwimmt. Und dort hat er auch das Fischzuchthandwerk erlernt.

Während und nach seinem Studium an der BOKU, der Universität für Bodenkultur in Wien, hat Marc Mößmer gemeinsam mit Waldviertler Fischzüchter*innen und österreichischen Bio-Anbau-Verbänden erstmals

in Europa Regeln für eine biologische Fischzucht entwickelt. Andere Länder und auch die Europäische Union haben sich die österreichischen Bio-Fischzucht-Regeln später zum Vorbild genommen.

Das Waldviertel ist nicht zufällig ein Zentrum der biologischen Fischzucht. Schließlich hat die Zucht von Karpfen und anderen Fischen dort eine jahrhundertelange Tradition. Mehr als 1000 Himmelsteiche – künstlich angelegte, aber in den Kreislauf der Natur eingebettete Teiche – sind wahre Naturjuwelen mit reichhaltiger Flora und Fauna und verleihen dieser urtümlichen Landschaft ihren besonderen Reiz.

WAS IST BIO AM BIOFISCH?

In Bioteichen haben Karpfen, Schleie & Co. reichlich Platz, sie wachsen im reinen Wasser langsam heran, suchen sich ihr Futter selbst im Teich und sind deshalb viel in Bewegung. Ihre Nahrung besteht vor allem aus natürlich vorkommenden Pflanzen und Kleinstlebewesen, zugefüttert wird wenig – und nur wertvolles Biogetreide aus der Region. Auch die Uferlandschaften und

die Tiere, die am und im Wasser leben, sind Teil des Ökosystems einer biologischen Teichwirtschaft. Die Raubfische in den Karpfenteichen – Hecht, Wels und Zander – halten den Teich im Gleichgewicht und sorgen für noch mehr Bewegung. Biologisch gezüchteter Fisch ist daher fettarm, zart und gleichzeitig fest im Biss und hat einen unverfälschten feinen Geschmack.

Fische aus biologisch bewirtschafteten Karpfenteichen sind Öko-Fische par excellence – regional, nachhaltig, mit einem der geringsten CO₂-Fußabdrücke von allen tierischen Lebensmitteln überhaupt. Und als Draufgabe gibt es eine enorme Artenvielfalt und Diversität in einem der heutzutage seltensten und sensibelsten Ökosysteme.

GEMEINSAM STÄRKER: DIE ARGE BIOFISCH

Zur Förderung der biologischen Fischzucht hat Marc Mößmer gemeinsam mit den anderen Bio-Fischzüchter*innen der ersten Stunde die ARGE Biofisch gegründet. Gemeinsam haben sie ihre Fische auch möglichst direkt über Wochenmärkte, vor allem in und um Wien, an die Kund*innen gebracht. In ihren biologischen Fischteichen – inzwischen nicht mehr nur im Waldviertel – setzen die Züchter*innen der ARGE Biofisch die Bio-Regeln konsequent um und produzieren so hochwertige Lebensmittel im Einklang mit der Natur.

Marc Mößmer ist Obmann der ARGE Biofisch und ein europaweit gefragter Experte. Er entwickelt, zusammen mit seinen Mitstreiter*innen, die biologische Fischzucht beständig weiter. Seine eigenen Teiche in Haslau im Oberen Waldviertel sind seit wenigen Jahren sogar als weltweit erste mit dem Demeter-Siegel ausgezeichnet, einer Bestätigung für besonders sensible und naturnahe Bewirtschaftung.

Biologischer, regionaler und nachhaltig produzierter Fisch ist heute gefragter denn je.



Achten Sie beim Einkauf auf das EU-Bio-Zeichen. Nur Produkte mit diesem Zeichen sind garantiert kontrolliert biologisch. Manch andere, die das von sich behaupten, sind es nicht.





GESCHMACK

Jeder Fisch hat seinen ihm eigenen speziellen Geschmack. Je frischer ein Fisch zubereitet wird, umso besser kommt sein Geschmack zur Geltung. Generell gilt, je feiner ein Fisch im Geschmack ist, umso kürzer sollte er auch gelagert werden.

FRISCHE

Frischer Fisch ist an seinen klaren Augen und den rötlichen Kiemen erkennbar, sein Fleisch ist fest und elastisch, drückt man es mit dem Daumen ein, so verschwindet die Delle fast sofort wieder. Auch Marmorierung und Körperstarre sind Merkmale dafür, dass der Fisch erst kurz zuvor geschlachtet und bei der richtigen Temperatur gelagert wurde.



LAGERTEMPERATUR

Die optimale Lagertemperatur für Fisch ist knapp über dem Gefrierpunkt. Bewahren Sie deshalb Fisch im kältesten Teil des Kühlschranks auf (das ist meist im hinteren unteren Bereich).

Bei 0 – 2 °C bleibt offen gelagerter Fisch 3 – 4 Tage frisch, vakuumiert fünf Tage, bei normaler Kühlschranktemperatur (5 – 8 °C) reduziert sich die Haltbarkeit.

PORTIONSGRÖSSEN

Für eine Hauptspeise rechnen Sie pro Person 200 – 250 g Filet oder 350 – 450 g küchenfertig ausgenommenen ganzen Fisch.



VORBEREITEN DES FISCHES

Spülen Sie vor dem Kochen den Fisch unter fließendem kaltem Wasser gut ab und tupfen Sie ihn mit Küchenkrepp trocken. Besonders trocken sollte er beim Grillen sein, damit er nicht am Grillrost klebt.

Bei sehr frischen Fischen, die noch viel Körperspannung haben, besteht die Gefahr, dass sie sich in der Pfanne stark krümmen oder gar reißen. Schneiden Sie den Fisch am Rücken, zwischen Kopf und Körpermitte, ein paar Mal ein, das nimmt ihm die Spannung.

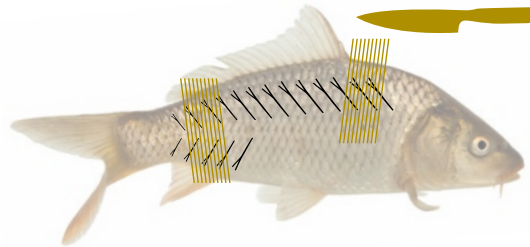
Die alte „SSS“-Regel (Säubern, Säuern, Salzen) gilt heute nur noch bedingt: Natürlich soll man den Fisch gut säubern, aber wenn Sie ihn vor dem Kochen salzen, entziehen Sie dem Fleisch die Feuchtigkeit und zu viel Säure überdeckt den Fischgeschmack.

GRÄTEN



DIE GRÄTE

Die Gräten des Gerippes werden beim Filetieren des Fisches – ob vor oder nach dem Kochen – meist vollständig entfernt. Die Zwischenmuskelgräten sind die, die beim Essen stören. Die wegen ihrer Form so genannten Y-Gräten liegen frei im Fleisch des Fisches, ohne Verbindung zur Wirbelsäule. Durch Schröpfen können die lästigen Y-Gräten zerkleinert und unschädlich gemacht werden.



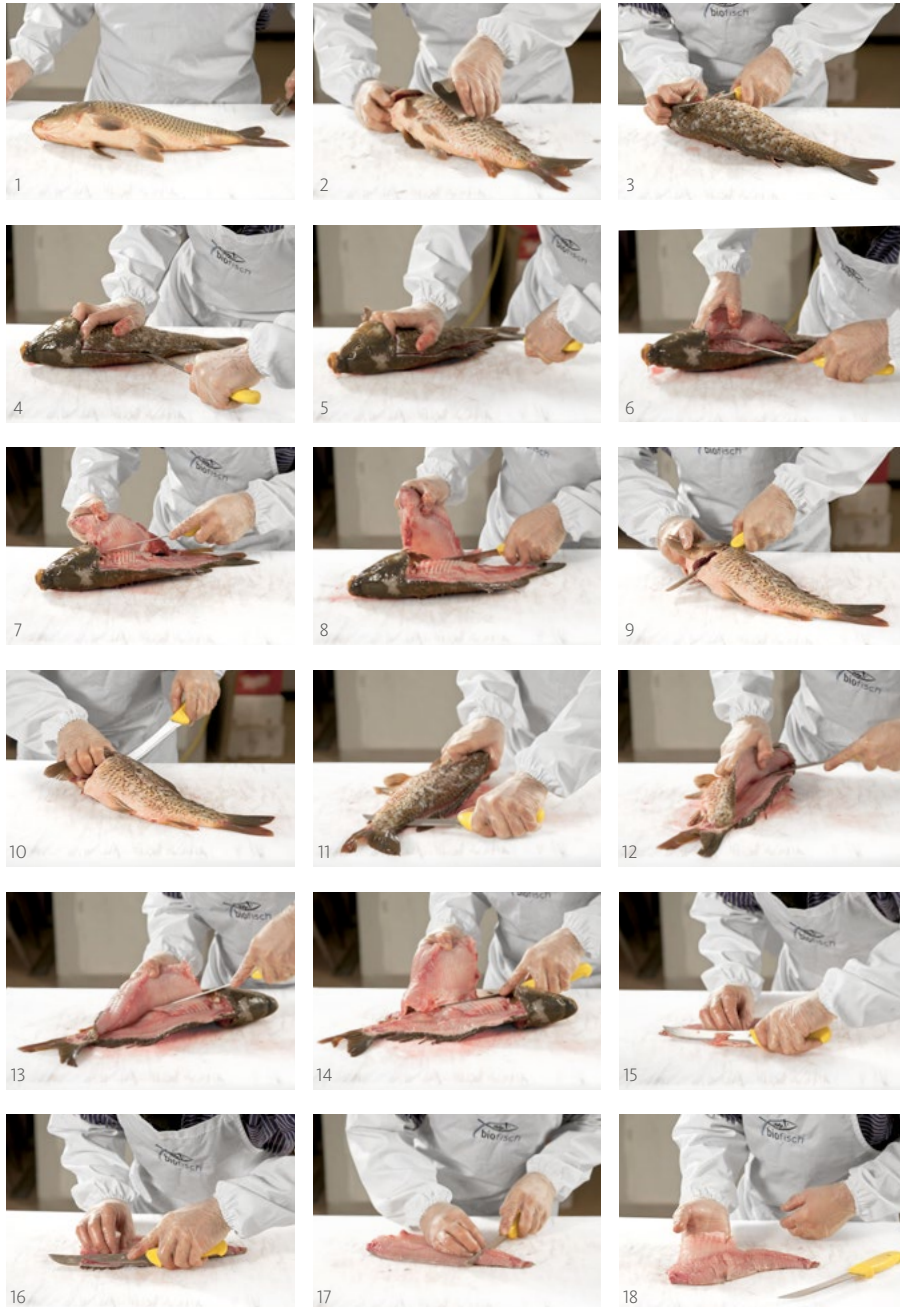
SCHRÖPFEN

Beim Schröpfen zerschneidet man die feinen Y-förmigen Gräten im Rückenbereich von manchen Fischen (v. a. karpfenartige wie Schleie oder Weißfische) in kleine, wenige Millimeter lange Stücke. Dadurch werden diese feinen Gräten beim Essen kaum mehr wahrgenommen.

Filets werden von der Fleischseite her geschrópft, es werden quer zur Längsachse in ca. 3 – 5 mm Abstand Schnitte gemacht, die jedoch die Haut nicht durchtrennen dürfen. Dadurch bleibt das Filet als Ganzes intakt. Ein kleiner Nachteil ist dabei, dass das Fleisch in der Pfanne etwas leichter austrocknet und sehr vorsichtig behandelt werden muss, damit es nicht zerfällt. Dafür muss man sich wegen der Gräten keine Sorgen mehr machen.



SCHUPPEN ROTAUGE

**SCHUPPEN ENTFERNEN** (Bilder 1–2)

Der Karpfen wird zuerst noch nicht ausgenommen. Mit einem geeigneten Schupper (oder einem Löffel bzw. mit der Rückseite eines Messers) vom Schwanz her beginnend gegen den Strich die Schuppen aus der Haut entfernen.

**KARPFFEN FILETIEREN** (Bilder 3–14)

Der Karpfen wird über die Rippen, vom Rücken hin zum ungeöffneten Bauch, filetiert. Den Fisch am Kopf nehmen und mit den Fingern einen festen Halt suchen. Mit dem Messer schneidet man nun knapp bauchseits hinter der Brustflosse am Kiemenknochen entlang bis auf die Rückseite des Kopfes bis zur Wirbelsäule ein. Jetzt wird das Rückenfilet mit einem Taschenschnitt (entlang der Knochen/Gräten der Rückenflosse) vom Kopf beginnend bis zur Wirbelsäule eingeschnitten. Am Ende der Rippenbögen sticht man mit dem Messer bis zur Bauchseite durch und zieht das Messer flach auf der Wirbelsäule bis zum Schwanz weiter. Dann hebt man das Rückenfilet an der dicksten Stelle mit der Hand mit leichtem Zug nach oben an und arbeitet sich mit mehreren kleinen Schnitten über den Bogen der Rippen zum Bauch hin. Hat man so den Rippenbogen frei gelegt, geht es mit langen, ziehenden Schnitten von hinten nach vorne über die Rippen bis zum Rippenende, wo man die Bauchhaut nach innen durchtrennt. Dann wird der Bauchlappen mit einem Schnitt von vorne nach hinten, zwischen den Bauchflossen hindurch, vom verbleibenden Filet getrennt. Den Fisch herumdrehen und auf der anderen Seite wiederholen.

FILET PARIEREN (Bilder 15–18)

Pariieren nennt man das Entbeinen und Zuputzen der Filets. Sie haben jetzt ein schönes, meist großes Stück Filet, das Sie in passende Portionen schneiden können. Im Fleisch des Karpfens liegen noch Gräten, die durch Schröpfen des Filets ungefährlich gemacht werden können. Beim Schröpfen wird das Filet vom vom Rücken zum Bauch hin in möglichst engen Abständen (von Schwanz bis Kopf) bis zur Haut lamellenartig eingeschnitten. Das Fleisch wird dann nur noch von der Haut zusammengehalten, die Gräten sind in viele kleine Teile zerschnitten und können nicht mehr gefährlich werden.

**SALMONIDEN FILETIEREN** (Bilder 1–7)

Den Fisch am Kopf nehmen und mit den Fingern einen festen Halt suchen. Mit dem Messer schneidet man nun knapp hinter der Brustflosse am Kiemenknochen entlang bis auf die Rückseite des Kopfes bis zur Wirbelsäule ein. Dann wird das Messer in diesem Schnitt parallel zur Wirbelsäule flach gelegt, so dass der vordere Teil des Messers aus dem Fisch herausragt.

Mit möglichst einem Schnitt bzw. Zug („ziehen“ ist leichter als „schieben“) werden nun vom Kopf bis zum Ende der Bauchhöhle das Fleisch und die Rippen an der Wirbelsäule und das Fleisch durchtrennt. Dabei das Messer mit leichter Neigung zur Wirbelsäule hin kippen. Darauf achten, dass wenig Fleisch an den Gräten verbleibt. Den Schnitt vom Kopf über die Bauchhöhle bis zum Schwanz führen und das Filet abheben. Den Fisch herumdrehen und auf der anderen Seite wiederholen.

Wenn Sie jetzt die Fischgräte hochheben, können Sie kontrollieren, wie viel Fleisch noch am Rückgrat hängt, und dabei sehen, wie professionell Sie die Technik schon umsetzen können. Eventuelle Reste kann man mit einem Löffel abschaben und verwerten – alle Reste eignen sich hervorragend zum Auskochen für einen Fond und/oder eine Suppe.

FILET PARIEREN (Bilder 8–10)

Parieren nennt man das Entbeinen und Zuputzen der Filets.

Als erster Schritt werden die Rippen entfernt. Dabei fährt man mit dem Messer ganz flach unter die Rippen, zieht das Messer beim Schneiden etwas nach oben und fährt an den Rippen entlang, bis man an der Bauchseite am Ende der Rippen die Bauchhaut durchtrennt. Dabei hält man das Filet mit einer Gabel – sehr bewährt hat sich eine „Entdeckelungsgabel“ aus dem Imkereibedarf.

Jetzt wird die Bauchflosse mit dem Knochen und dem „Bauchspeck“ abgeschnitten. Falls es weiße Bindegewebsstellen am Rücken gibt, werden diese weggeschnitten und eventuelle Grätenreste der Rücken- und Afterflossen ebenfalls. Sie haben jetzt ein schönes, sauberes und ansprechendes Filet.





SCHWANZFLOSSE HECHT

SUPPEN

Süßwasserfisch als Grundlage von Fischsuppen bringt ein vollkommen anderes, kräftigeres Aroma als Meeresfisch. Was als Grundlage für eine kräftige und schmackhafte Suppe verwendet werden darf, darüber gehen die Meinungen stark auseinander.

Wir verwenden für die Suppen vor allem die „Karkassen“, also die Reste, die beim Filetieren und Zurichten von Fischen übrig bleiben und einer schmackhaften und sinnvollen Verwendung zugeführt werden sollen. Selbstverständlich sind auch ganze Fische, z. B. sonst nur schwer verwendbare Kleinfischarten bzw. Weißfische, eine ausgezeichnete Suppengrundlage. Auch die genießbaren Teile der Innereien (Leber, Niere, Milz, Rogen & Milch) können sehr interessante Noten zur Suppe beitragen. Wenn Sie Fischköpfe mitverwenden, nehmen Sie nur garantiert frische oder achten Sie darauf, dass die Kiemen ausgelöst sind – sie können die Suppe bitter machen. Anhaftendes Blut macht die Suppe trüb, daher vor dem Kochen die Fischreste gut waschen.

Man setzt die Filetierreste immer in kaltem Wasser an, dann kochen sie richtig aus. Die Suppe immer nur kurz aufkochen lassen, dann zurückschalten und 30 Min. weiter köcheln. Für einen optimalen Geschmack nicht länger. Wenn man die Fischsuppe (mit Gräten) einen Tag kühl rasten lässt, wird sie wesentlich schmackhafter.

Wer einen kräftigeren Fischgeschmack wünscht, sollte nur wenig Wein dazu geben. Wein schmälert das Aroma bei Süßwasserfisch – im Gegensatz zu Meeresfisch.

Je weniger Sie die Fischteile bewegen und je kürzer die Suppe – ohne Deckel! – kocht, umso klarer bleibt der Fond.

Seihen Sie die Suppe durch ein Tuch ab. Sind dann noch Trübstoffe in der Suppe, entfernen Sie diese mit Eiweiß. Dazu schlagen Sie 2–3 Eiweiß steif und rühren sie in den kalten Fond. Dann erhitzen Sie den Fond unter ständigem Rühren. Kurz vor dem Aufkochen schöpfen Sie den Eiweißschaum ab. Alle Trübstoffe sollten nun gebunden sein. Für Cremesuppen können Sie die wertvollen Trübstoffe ohne weiteres in der Suppe belassen und sie nur durch ein Sieb abseihen.

GRUNDREZEPT FÜR FISCHSUPPE UND FISCHFOND

ca. 1 kg Filetierreste (Kopf, Gräten, genießbare Innereien, Kleinfische)
 1 ¼ l Wasser
 1 Bund Dillstengel
 frische Petersilie
 1 kleine Stange Lauch
 ½ Fenchel
 150 g Wurzelwerk (Sellerie, Karotte, Petersilwurzel, gelbe Rübe, ...)
 1 Zwiebel
 1 ½ l Wasser
 3 EL Olivenöl

SUPPENGEWÜRZE:

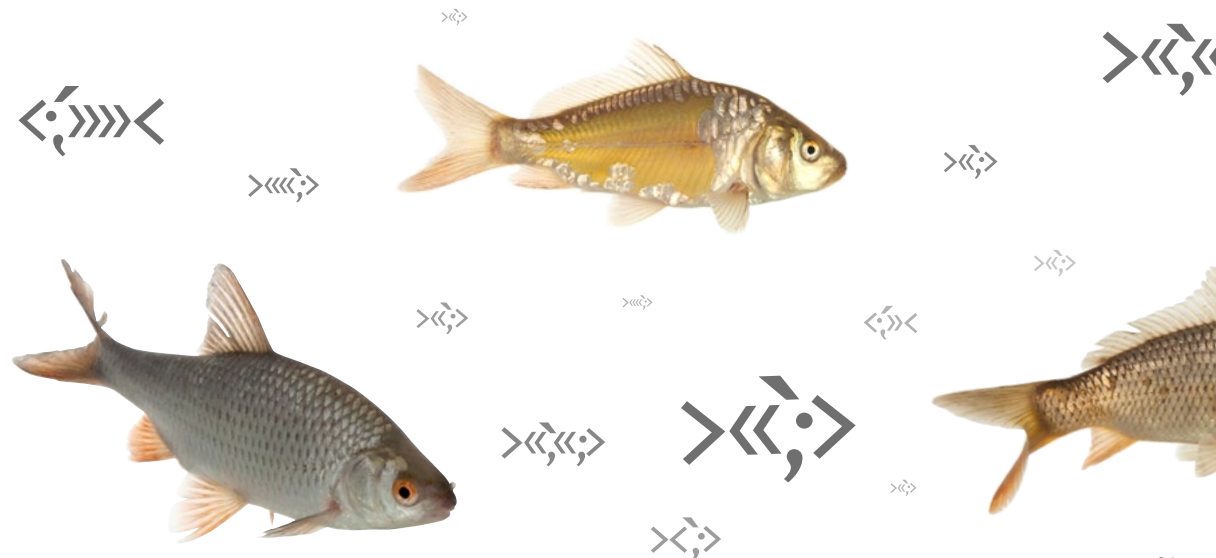
Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 5 Pfeffer- und 5 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren, 1 EL Senfkörner, Thymian, Estragon

ZUBEREITUNG: Filetierreste unter kaltem Wasser waschen. Zwiebel (mit Schale und ohne Wurzel), Suppengrün und Wurzelwerk grob schneiden. Das Gemüse mit den Gewürzen im Öl kurz sehr scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Mit kaltem Wasser aufgießen und die Filetierreste einlegen. Nach neuerlichem Aufkochen das angebratene Gemüse zugeben und ohne Deckel mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen – anschließend durch ein Tuch abseihen.

Der Fond kann mit Salz, Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer abgeschmeckt und bei Bedarf mit einem Eidotter legiert werden. Im Kühlschrank ist der Fond 2–3 Tage haltbar.

TIPP: Frieren Sie den Fond in Eiswürfelformen ein, um bei Bedarf immer einen Fond zur Hand zu haben.



SUPPEN

POCHIERSUD

- ¾ l Wasser
- 3 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- (1–2 EL Essig oder Wein)

ZUBEREITUNG: Die Zwiebel mit der Nelke und dem Lorbeerblatt spicken und 10 Minuten kochen lassen. Für manche gehört in diesen Sud ein Schuss Essig oder Wein, man kann ihn aber auch getrost weglassen. Fisch-Stücke in den kochenden Sud einlegen und ohne Hitze ca. 8 – 10

Minuten ziehen lassen. Die Garzeit hängt von der Größe ab und auch ob es Filets oder ganze Fische sind. Pochieren ist die idealste Methode, den zarten Geschmack der Fische in seiner Echtheit zu belassen. Beim Pochieren bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Der Fisch braucht schonende Hitze, auf keinen Fall sprudelnd kochen, sonst verliert der Fisch seinen Geschmack und zerfällt. Man kann den Geschmack aber auch hervorheben, indem man ihn vor dem Pochieren z. B. mit frisch geriebenem Kren würzt.



SUPPEN

STEIRISCHE FISCHSUPPE

- 1 kg Filetierreste (Kopf, Gräten, ...)
- 300g Fischinnereien
- ½ l Schilcher
- 200g Wurzelwerk
- 3 Schalotten (Zwiebeln)
- 3 Paradeiser
- 4 Knoblauchzehen
- Pfefferkörner
- Petersilie, Basilikum, Salbei,
- Rosmarin, Thymian
- Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Ein Liter Wasser mit ½ l Schilcher mischen, gut salzen, und mit Salbei, Rosmarin, Thymian, in Streifen geschnittenem Wurzelwerk, Schalotten und zerkleinerten Knoblauchzehen

zum Kochen bringen. Mit Hilfe eines großen Tuches Kopf und Gerippe des Fisches samt Pfefferkörnern in die kochende Flüssigkeit hängen, ziehen lassen, dann das Fleisch von den Gräten lösen und aufbewahren.

Geschälte Paradeiser mit Basilikumblättern dazugeben. Innereien, Milch und/oder Rogen zerkleinern und mit dem abgelösten Fischfleisch einige Minuten vor dem Servieren dazugeben. Nur mehr unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft und frischer Petersilie abschmecken.



SUPPEN

ALTWIENER FISCHSUPPE

für 8 Personen

- 3 l Fischfond
- 0,5–1 kg Rogen (& Milch)
- 40 g Selleriewurzel gerieben
- 80 g Karotten gerieben
- 80 g Petersilwurzel gerieben
- 40 g Zwiebel fein gehackt
- 100 g Öl
- 80 g Mehl
- ⅛ l Sauerrahm
- 2 EL Rotwein

ZUBEREITUNG: Das geriebene Wurzelwerk wird in Öl oder Butter leicht braun geröstet. Die Zwiebeln und das Mehl zugeben und weiter rösten. Mit dem Fischsuppe aufgießen, durchkochen, den Rotwein und den abgesprudelten Rahm dazugeben, abschmecken, evtl. säuern. Einlage: Rogen eines Karpfens. Mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.



SUPPEN

UNGARISCHE FISCHSUPPE „HALASZLE“

für 6 Personen

- 1 ½–2 kg Filetierreste
- 1 kg Filet verschiedener Süßwasserfische
- 3 Tomaten
- 2 frische Paprika
- 3 Zwiebeln
- 2 mehlig Erdäpfel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL scharfes Paprikapulver
- 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner
- 3 EL Olivenöl

Knoblauch und Erdäpfel zugeben und ebenfalls etwas rösten (dann schmeckt die Suppe würziger). Nun die Filetierreste, Gewürze und Paprika-Pulver beigegeben, durchrühren und mit 2 Liter Wasser aufgießen. Kurz aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme ca. ½ Stunde köcheln, bis die Zwiebeln und die Erdäpfel völlig zerkoht sind. Die Filets in Würfel schneiden. Die Suppe abseihen, die Fischstücke und gewürfelte Tomaten und Paprika einlegen und unter Rütteln (nicht Rühren) 10–15 Minuten garziehen lassen. Mit getrocknetem, scharfem Paprika anrichten und als Beilage Dinkel-, Graham- oder Weizenbrot servieren.

ZUBEREITUNG: Die Zwiebel in Ringe schneiden, Erdäpfel würfeln und Knoblauch fein wiegen, nicht pressen! Die Zwiebel im Öl goldgelb rösten.

SUPPEN

FEINSCHMECKER-SOLJANKA

Die Soljanka steht ihrem berühmteren Bruder, dem Borschtsch, in nichts nach. Sie lässt sich auch hervorragend mit Fisch zubereiten.

- 1 kg Filetierreste (Kopf, Gräten)
- ½ kg Fischeinlage (Karpfen, Hecht, etc.)
- Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 40 g Vollkornmehl
- 250 g Tomaten
- 250 g frische (Stein)Pilze
- 1 Gewürzgurke
- 1 TL Kapern
- Dill
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Aus Kopf, Gräten, Haut und Flossen eine ¾ Stunde eine Fischsuppe kochen und abseihen.

Geschnittenes Suppengrün und gehackte Zwiebel in heißem Öl anrösten, mit Mehl bestäuben, gut durchrühren und mit Suppe aufgießen. Geschnittene Tomaten und Pilze hineingeben und 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Dann das in Würfel geschnittene Fischfilet in der Suppe garen, die in dünne Scheiben geschnittene Gurke hinzugeben, mit Kapern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Nach Belieben die Suppe mit Sauerrahm verfeinern.



SUPPEN

SZEGEDINER FISCHSUPPE

- 1 kg Karpfen in Stücken
- ¾ kg Filetierreste mit Milch & Roggen
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 Paradeiser
- 1 EL Paprika edelsüß oder scharf
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG: Die in Stücke geschnittenen Fische werden samt Roggen und

Milch eingesalzen.

Aus dem Kopf und den Filetierresten, einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel, Lorbeer und den Senfkörnern wird ein Fischsud gekocht und abgeseiht. Im Sud die Karpfenstücke bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den in Streifen geschnittenen Paprika und den geschälten, gewürfelten Paradeiser im Öl anbraten, mit Paprikapulver bestäuben und sofort mit Essig ablöschen und mit dem Fond aufgießen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.



SUPPEN

WIENER FISCHBEUSCHELSUPPE

- 1½ l Fischsuppe
- 200 – 300 g Fischrogen und -Milchner (= „Beuschel“)
- 100 – 200 g gerissenes Wurzelwerk
- 3 Zwiebel
- ½ l Rotwein
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Essig
- 2 TL Zucker
- Butter
- Petersilie, Thymian
- Soft und Schale einer Zitrone
- Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, Salz
- FÜR DIE EINBRENN:
- 40 g Butter,
- 40 g Mehl

ZUBEREITUNG: Aus Butter und Mehl eine Einbrenn bereiten, das feingeraffelte Wurzelwerk und Zwiebel zugeben, kurz mitrösten, mit Rotwein und Essig löschen und mit dem Fischfond aufgießen. Den Fischrogen (auch Leber und Niere und Fleisch von den ausgekochten Gräten) einlegen und kurz ziehen lassen.

Mit Rotwein, Essig bzw. Zitronensaft würzen und mit Sauerrahm abschmecken. Mit gerösteten Semmelwürfeln und viel grüner Petersilie anrichten.



SUPPEN

SZECHUAN-FISCHSUPPE

- ½ kg Chinakohl
- 1 l Fisch-/Hühnerfonds
- 1 Knoblauchzehe,
- ½ kg Fischfilet, zB. Wels, Zander
- 1–2 cm Ingwer
- 1 kleine Chili (entkernt)
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz,
- Pfeffer,
- Zucker
- Sojasauce

ZUBEREITUNG: Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein schneiden, die Knoblauchzehen hacken und mit Salz zerreiben.

Den Ingwer fein reiben und die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets salzen und in einem geschlossenen Topf auf einem Teller (nicht im Wasser stehend) ca. 10 Minuten dämpfen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die erkalteten Filets in Stücke schneiden und in einem Topf in heißem Öl kurz anbraten. Das vorbereitete Gemüse samt Ingwer und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten. Mit der Hühnersuppe aufgießen, aufkochen und ca. 10 Minuten sanft kochen lassen. Zum Schluss mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



SCHUPPEN SEESAIBLING

KNÖDEL, NOCKERL & LABERL

Die Filets grätenreicher Fische (vor allem Weißfische) werden schon seit langer Zeit durch den Fleischwolf gedreht und somit entgrätet. Zu diesem Zweck eignet sich auch ein Mixer oder besser ein guter Haushalts-Cutter. Mit diesem Faschiereten (Hackfleisch) lassen sich vielfältige und schmackhafte Rezepte verwirklichen, sodass heute oft auch andere Fische auf diese Art zubereitet werden.



FISCHFARCE (GRUNDREZEPT)

500 g Weißfisch und/oder Karpfen ohne Haut
½ l Obers (gut gekühlt)
Weißwein
Pfeffer weiß

ZUBEREITUNG: Fischfilet klein schneiden. Im Mixer unter ständiger Zugabe von Obers (evtl. gefroren) zu einer glatten Masse verarbeiten. Durch ein Passiersieb streichen und mit Wein & Pfeffer würzen. Diese Farce kann beliebig weiterverarbeitet werden.

FISCH-NOCKERL

500 g Fischfilet (Schleie oder Hecht- bzw. Weißfischfilet)
1 l Fischsud, Salz
100 g Crème fraîche
Pfeffer aus der Mühle
2 Zitronen
1 Stange Lauch
1 EL gehackter Dill
1 Ei
1 Eiweiß

Für lockere Konsistenz ein steif geschlagenes Eiweiß unter die Masse heben.

Den Fischsud mit Salz, Koriander, etwas Zitronensaft und Dill verfeinern. Das Weiße vom Lauch in Streifen schneiden, im Fischfond weich dünsten und herausnehmen.

Nockerl formen, in den siedenden Fischsud geben und bei kleinster Hitze ca. 8 Minuten garen.

ZUBEREITUNG: Die Fischfilets im Mixer pürieren. Die Masse mit Ei, Dill und Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abrunden.

Lauch im Teller anrichten, die Nockerl darauf geben und mit Suppe aufgießen. Als Vorspeise reichen.

FISCH-KNÖDEL

1 kg Fischfilet ohne Haut
2 geriebene Semmeln vom Vortag bzw. Semmelbrösel
2 Eier
Obers
100 g Butter
Saft einer Zitrone
½ TL weißer Pfeffer
1 TL Salz.

ZUBEREITUNG: Fischfilet im Mixer zerkleinern bzw. zweimal durch den Fleischwolf drehen, mit den restlichen Zutaten vermengen – zügig zu einem

gebundenen Teig kneten und kleine Knödel formen. Falls der Teig zu zäh ist, so viel Obers zugeben, bis der Teig geschmeidig wird, ohne weich zu sein. Danach eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen

Die Bällchen kann man einer Fischsuppe zugeben oder im Sud ca. 5 Min. gar werden lassen, abtropfen und abgekühlt mit einer beliebigen Sauce servieren (Paradeissauce, Curry-, Senf- oder Holländische Sauce mit Weißwein). Dazu paßt gut Reis und Salat.



KARPFEN-LAIBCHEN MIT BRATKARTOFFELN

600 g Fischfilet ohne Haut (Karpfen, Weißfisch etc.)
750 g Kartoffeln
1 alte Semmel
1 Ei
2 Zwiebeln, gehackt
80 g Butter
Öl
1 Becher Joghurt (125g)
2 mittelgroße Gewürzgurken
1 säuerlicher Apfel
1 Bund Schnittlauch
2 EL Zitronensaft
Salz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln in der Schale kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Fischfilet grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und im Mixer zerkleinern. Die Semmel einweichen und gut ausdrücken, dann gemeinsam mit dem Fisch, Ei und der Hälfte der gehackten Zwiebeln einen Teig herstellen und die Laibchen formen (ca. 6 Stück). Die Hälfte der Butter mit einem Schuss Öl erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten goldbraun braten. Die restlichen Zwiebelwürfel mit Butter in einer zweiten Pfanne andünsten. Die Kartoffelscheiben dazugeben und so viel Öl wie nötig zum Anbraten verwenden. Den Schnittlauch fein schneiden, Gewürzgurken und den Apfel würfelig schneiden und unter das Joghurt heben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und dazu servieren.



KNÖDEL, NOCKERL @ LABERL

FISCHLABERL

- 800 g Fischfilet
- Käse (zum Überbacken)
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 3 – 4 EL Brösel
- 2 Eier
- Muskatnuß
- Petersilie
- Butter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die Fischfilets garen. Anschließend Haut entfernen und faschieren (oder mit einer Gabel zer-

drücken) und evtl. passieren. Die Fischmasse mit der in Butter angerösteten Zwiebel, den Bröseln, den Eiern und den Gewürzen vermischen. Aus dieser Masse daumendicke und handteller-große Laibchen formen und in Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Laibchen in eine flache, gebutterte feuerfeste Form legen und mit einem Stückchen Käse so lange überbacken, bis der Käse cremig wird. Der Fisch kann bis zur selben Gewichtsmenge auch mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln „gestreckt“ werden.



KNÖDEL, NOCKERL @ LABERL

HECHTNOCKERL MIT KÄSE ÜBERBACKEN

- 600 g Hechtfilet ohne Haut
- 200 g Rahm
- Käse zum Überbacken (z.B. Mozzarella oder Gouda)
- 4 Eier
- ½ l Weißweinsauce
- 50 g Butter
- 150 g Mehl
- Muskat
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: ¼ l Wasser mit Salz und Butter aufkochen. Das Mehl bei großer Hitze gut hineinrühren, bis sich die Masse von der Wand löst. Erkalten lassen und mit dem im Mixer pürierten

Hechtfleisch, Rahm und Eiern gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, und Muskatnuss abschmecken. Nockerl mit zwei Löffeln formen und im heißen Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen. Hechtnockerl gut abtropfen lassen und mit der Weißweinsauce mischen. Den Käse raspeln, über die Nockerl geben und im Ofen kurz überbacken.



KNÖDEL, NOCKERL @ LABERL

ERDÄPFELPUFFER MIT KARPFFEN

- 300 g mehliges Erdäpfel
- 300 g Karpfenfilet geschöpft
- 1 EL Ingwer
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 EL griffiges Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Sojasauce
- Olivener Öl
- 3 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die Erdäpfel schälen und grob reiben. Das Fischfilet garen und in kleine Stücke zupfen. Ingwer

schälen (am besten mit einem Löffel) und reiben. Die Zitronenschale ebenfalls fein abreiben. Erdäpfel, Karpfen, Ingwer und Zitronenschale mit Mehl, verquirltem Ei, Sojasauce, Salz und Pfeffer vermischen. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen – falls er zu feucht ist, noch mehr Mehl einarbeiten. Die Masse mit einem Löffel abstechen, zu kleinen „Fladen“ formen und in heißem Öl beidseitig braten. Den Deckel auf die Pfanne geben, damit die Puffer rasch durchgaren. Mit Crème fraîche auf einem Teller anrichten und Chinakohl-Salat dazu servieren.

KNÖDEL, NOCKERL @ LABERL

FISCHPALATSCHINKEN

- 300 g Fischfilet (Weißfisch oder Karpfen)
- Palatschinkenteig
- 1 Zwiebel
- 150 g Sauerrahm
- 6 EL Brösel
- frische Petersilie, Thymian
- Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fischfilets und Zwiebel fein faschieren und mit den übrigen Zutaten zu einer Farce verarbeiten. Palatschinkenteig zubereiten und 6 bis 7 Palatschinken einseitig herausbacken. Gebackene Seite nach oben, Fischfarce wurstförmig in die Mitte legen und die Palatschinke zu Packerln einschlagen. In Bröseln wälzen und in der Pfanne langsam fertig backen.





SCHUPPEN REINANKE

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

GEBEIZTER FISCH (GRAVED)

1 kg Fischfilet, z. B. Forelle, Saibling oder Lachs
2 EL Salz (40 g)
1 ½ EL Zucker
weißer Pfeffer
Dill
20 ml Cognac oder Ähnliches

ZUBEREITUNG: Die Fischfilets werden auf der Fleischseite mit Salz, Zucker, Pfeffer und Cognac (Whiskey, Gin etc.)

eingerieben und mit Dill bestreut. Die Filets aufeinanderlegen und fest in z. B. Pergamentpapier oder Frischhaltefolie einwickeln, in eine flache Schale legen und evtl. leicht beschweren. Zur gleichmäßigen Reifung das Päckchen 2 Mal am Tag drehen.

Bei Kühlschrank-Temperatur benötigen die Fische 1 bis max. 2 Tage zur Beizung. Die Filets werden schräg in dünne, kleine Scheiben geschnitten und auf Toastbrot angerichtet.

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

PHILIPPINISCH MARINierter KARPFFEN

500 g Karpfenfilet (gehäutet)
20 ml Polpa/Passata (oder Hot Ketchup)
3 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft, Salz und weißer Pfeffer
1 Knolle frischer Ingwer, fein gehackt
Tabasco nach Geschmack

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet in den Tiefkühler legen, bis es leicht angefroren und steif ist. Mit einer Aufschnittmaschine oder händisch feinblättrig schneiden. Aus den Zutaten eine Marinade bereiten und die Karpfenstücke etwa sechs bis acht Stunden einbeizen. Auf Blattsalat mit dünnen Mangostreifen anrichten und mit getoastetem Weißbrot servieren.

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

GERÄUCHERTER FISCH MIT OBERSKREN

500 – 800 g Räucherfisch
50 g Obers
frischer Kren
Salz

ZUBEREITUNG: Das Obers mit dem Mixer steif schlagen, mit 1–2 EL frisch gerissenem Kren und Salz mischen. Geräucherter Fisch schmeckt am besten, wenn er handwarm ist, da er dann sein volles Aroma entfalten kann.

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

RUSSISCHER FISCHSALAT

300 g geräucherter Karpfen
5 mittelgroße gekochte Erdäpfel
4 Cornichons
4 Sardellenfilets
1 Glas Rote Rüben (ca. 350 g)
4 EL Rotweinessig
3 EL Öl
1 gehackte Zwiebel
Salz & Pfeffer
4 EL Mayonnaise
½ EL Forellen- oder Hecht-Kaviar

ZUBEREITUNG: Die Erdäpfel schälen und würfeln, die Cornichons in Scheiben schneiden. Den geräucherter Karpfen entgräten und ebenfalls in Stücke teilen. Die Sardellenfilets hacken, die Roten Rüben klein schneiden und alles miteinander mischen.

Für die Marinade den Essig und das Öl, die Zwiebel, das Salz und den Pfeffer mischen und über den Salat gießen. 60 Minuten ziehen lassen, die Mayonnaise mit dem Kaviar mischen und dem Salat hinzufügen.

GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

SALAT MIT MARINIERTEM FISCH

300 g Filet von Weißfisch oder Karpfen ohne Haut,

ESSIG-GEWÜRZSUD ca. ½ l:
1:1 Mischung Essig und Wasser
1 Karotte
2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren,
je 1 EL weiße Pfeffer-, Senfkörner
Salz
Zitronenscheiben

SALAT:
300 g Rote Rüben
300 g Erdäpfel
3 Äpfel
2–3 Zwiebeln
je 4 EL Essig und Öl

ZUBEREITUNG: Essigwasser mit den Gewürzen und der Karotte aufkochen und abkühlen lassen.

Fischfilets in Würfel schneiden, roh in eine Schüssel geben, mit dem kaltem Sud übergießen und mit den in Ringe geschnittenen Zwiebeln vermischen. Mindestens 12 Stunden ziehen lassen und immer wieder durchrühren.

Erdäpfel kochen, schälen und zusammen mit den Äpfeln, der Roten Rübe und den Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Mit dem Fisch vermengen und einer Essig/Öl-Marinade abschmecken.



FISCHSALAT (ROHER FISCH)

für 6 Personen

ca. 1 kg Filet, vom Karpfen oder jedem anderen Fisch
2–3 Zwiebeln

MARINADE:

¼ l Essig, z. B. heller Balsamessig
Wacholderbeeren
Pfeffer-, Senfkörner

SALAT-DRESSING:

250 g Magerjoghurt
1 EL Crème fraîche
1 EL Mayonnaise
½ EL Senf
1–2 säuerliche Äpfel
4 Essiggurken
Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG: Das Filet unter kaltem Wasser abspülen, die Haut abziehen

und das Fleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Filetwürfel mit den Gewürzen in ein dicht schließendes Gefäß einschichten und die Zwiebelringe oben auflegen. Den Essig mit gleichem Teil Wasser mischen und über die Fischwürfel gießen. Das Fischfilet muss gut mit Marinade bedeckt sein. Gefäß gut verschließen und mind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Äpfel und Essiggurken würfeln und mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren, mit Zucker und Salz pikant abschmecken.

Marinierte Filets aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Zwiebelringen in einem Sieb abtropfen lassen, unter das Dressing heben und weitere 1–2 Std. ziehen lassen.

RÄUCHERFISCHSALAT

600 g Räucherkarpen-Filet
1 Apfel
125 g Obers
2 EL Mayonnaise
2 Tomaten
2 Gewürzgurken
Salz & Pfeffer, evtl. Curry

ZUBEREITUNG: Den geräucherten Fisch zerteilen und die Gräten entfernen. Apfel, Tomate und Gurke in kleine Stücke schneiden. Aus dem Obers und der Mayonnaise eine Sauce bereiten und mit dem zerteilten Fisch vermengen. Mit Salz & Pfeffer, evtl. mit Curry abschmecken.

RAFFINierter FISCHSALAT FÜR WARMER TAGE

½ kg Spargel (weiß oder grün),
2 Räucherforellenfilets
150 g Räucherlachs
½ Salatgurke
8 Cherrytomaten
1 Apfel
Saft ½ Zitrone
1 TL frisch geriebener Kren
1 Chicorée-Salat
frische Dille

MARINADE:

5 EL Joghurt,
1 TL Kren
Kräutersalz
Prise Zucker
Zitronensaft
Dille

ZUBEREITUNG: Den Spargel schälen im Wasser bissfest kochen und in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Die Forellenfilets rautenförmig und den Räucherlachs in Streifen schneiden. Gurke in Scheiben schneiden, Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft übergießen (damit er nicht braun wird). Cherrytomaten halbieren.

Für die Marinade das Joghurt mit einer Prise Zucker, dem Kräutersalz und dem Zitronensaft mischen und 1 Teelöffel frisch geriebenen Kren unterrühren. Die Salatzutaten mit der Marinade übergießen und vorsichtig unterheben – kurz ziehen lassen.

Zuerst die Chicorée-Blätter dekorativ auf die Teller legen, dann den Salat darauf verteilen. Zum Schluss mit der frischen geschnittenen Dille garnieren. Dazu Ciabatta oder Baguette reichen.



GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

MARINierter KARPfen

1 Karpfen (ca. 1,5 kg)
1 Zitrone
40 g Butter
7 Lorbeerblätter
ca. 70 Kapern
1 Zwiebel
¼ l Kräuternessig
Pfefferkörner
Nelken
Senfkörner
Wacholderbeeren
Salz
2 Blatt Gelatine oder Agar Agar
½ l Geflügelfond

ZUBEREITUNG: Karpfen in Portionen schneiden. Die Stücke (Steak oder Hufeisen genannt) mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Fisch-

stücke in heißer Butter anbraten. Die abgetropften Stücke in einen Steintopf legen und auf jedes Stück ein Lorbeerblatt, geriebene Zitronenschale und 10 Kapern legen.

Den Kopf des Karpfens mit dem Kräuternessig, ¼ l Wasser, der in Scheiben geschnittenen Zwiebel, Pfeffer- und Senfkörnern, Nelken, Wacholderbeeren und Salz auf kleiner Flamme ca. 45 Minuten kochen, abseihen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in dem warmen Fisch-Geflügelfond auflösen. Die etwas abgekühlte Mischung über die Karpfenstücke gießen. Den Topf gut verschließen und kühl stellen. Richtig gelagert hält sich der marinierte Karpfen wochenlang. Servieren Sie ihn mit Weißbrot oder Röstkartoffeln.



GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

MARINIerte SCHLEIENfilets

½ kg Schleienfilets
Heller Balsamessig
Zitronen oder Bergamotten
Lorbeerblätter
Wacholder
Rosmarin
Pfefferkörner, Salz
Olivenöl

ZUBEREITUNG: Die Filets salzen und in Essigwasser (2 Teile Wasser, 1 Teil Essig) kurz sieden.

Den Fisch erkalten lassen und schichtweise mit Lorbeerblättern, Rosmarin, Pfefferkörnern und Zitronen- bzw. Bergamottenscheiben in einen Steinguttopf legen, mit dem Essigsud auffüllen und 2 Tage ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Olivenöl abschmecken.



GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

KARPfen-ZANder-TERRINE

500 g Karpfenfilet
250 g Zanderfilet
1 Bund Suppengrün
Lauch
200 g Kohlsprossen
1 Becher (200 g) Obers
1 Zitrone
1 Bund Basilikum
Fett für die Form
Eiswürfel
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG: Suppengrün bis auf den Lauch sehr fein würfeln oder Julienne schneiden. Die Kohlsprossen putzen, waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse in Salzwasser ca. 1 Minute

sprudelnd kochen. Das Karpfenfilet im Mixer zerkleinern und sofort schnell kühlen (Eiswasser). Das Obers mit dem erkalteten Gemüse, außer dem Lauch, verrühren. Die Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Lauch in Streifen schneiden und in eine gefettete Kastenform legen. Die Hälfte der Fischfarce daraufstreichen und mit Basilikum belegen. Das Zanderfilet salzen, pfeffern und darauf verteilen. Mit Basilikum abdecken und die restliche Fischfarce darüber streichen. Die Form verschließen und in die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne des Backofens stellen. Dann bei 180 °C ca. 1 Stunde garen, anschließend gut abkühlen lassen und aus der Form stürzen.



GERÄUCHERTES, GEBEIZTES & SALATE

SAIBLINGS-CEVICHE

400 g Saiblingsfilet
2-3 Limetten
1 kleine rote Zwiebel
Chili
Ingwer
Salz, Pfeffer
optional Koriander

ZUBEREITUNG: Für eine Ceviche wird der Fisch roh in „Leche de Tigre“ („Tigermilch“), einer Marinade aus Limettensaft, Zwiebeln und Chili, eingelegt.

Zwiebeln und Chilis in sehr dünne Scheiben schneiden und mit dem Saft der ausgepressten Limetten vermischen. Das Saiblingsfilet in Würfel schneiden und mit der Tigermilch 30-60 Minuten marinieren (kalt garen). Die genaue Dauer der Marinierzeit ist vom gewünschten Garpunkt des Fisches abhängig – je kürzer, desto roher der Fisch. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Kokosmilch oder Kokoswasser verfeinern und optional den feingehackten Koriander untermischen.





><<, << >

><<< >

><<< >

><< >

>< >

><< >

><< >

>< >

><< >

>< >

>< >

SCHUPPEN HECHT

>< >

SAUCEN & BEIZEN

FISCHSUR

50 g Salz
30 g Zucker
zerstoßener Wachholder
Piment
Senfkörner
Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG: Salz und Zucker in 1 Liter Wasser auflösen, um eine 5%ige Salzlösung herzustellen. Gewürze zerstoßen oder quetschen und hinzufügen. Den Fisch bzw. das Filet einlegen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Für alle Fische geeignet!

ROTE SAUCE

4 Eigelb
2 EL trockener Weißwein
2 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
125 g Butter
Salz, Pfeffer, evtl. Zucker

ZUBEREITUNG: Eigelb, Weißwein, Zitronensaft und 2 EL Wasser bei schwacher Hitze schaumig schlagen, Tomatenmark und Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Passt z. B. zu Fondue



KRÄUTERSAUCE

30 g Butter
20 g Mehl
½ l Milch
1 Eidotter
100 g gemischte Kräuter,
z. B. Petersilie, Kerbelkraut, Estragon
1–2 Essiggurkerl
Salz, Zucker, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Aus Butter, Mehl und Milch eine dünne Einbrenn bereiten und diese mit den gehackten Kräutern und Gewürzen fein abschmecken. Feingehackte Essiggurkerl und Eidotter einrühren und zum gebratenen oder gekochten Fisch servieren.



LAUCHCREME

½ Zwiebel
300 g Lauch
20 g Butter
¼ l Fischfonds
2 EL Weißwein
½ l Schlagobers
1 EL gehackte Petersilie
Muskat
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Feingehackte Zwiebel und in Ringe geschnittenen Lauch kurz anrösten, mit Wein ablöschen und weichdünsten. Schlagobers zugeben und mit etwas Fischfond auf kleiner Flamme weiterdünsten. Die Creme pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

ZITRONENSAUCE

40 g Butter
20 g Mehl
¼ l Fischfond
Saft von 1 Zitrone
½ TL Zucker
1 Eidotter
Salz

ZUBEREITUNG: Das Mehl in der Butter anlaufen lassen. Den Fischfond unter ständigem Rühren dazugeben und 10 Min. kochen. Mit Zitronensaft, Zucker und Salz würzen und zuletzt knapp vor dem Auftragen mit dem Eidotter legieren.



WEISSWEINSAUCE

2 EL Butter
3 EL Mehl,
½ l Fischfond
¼ l Weißwein
2 EL Obers
2 Eigelb
1 EL Butter
1 TL Zitronensaft

Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenn herstellen, den Fond dazugeben und würzen. Unter Rühren ca. 15 Minuten kochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Den Weißwein dazugeben und auf ca. ⅔ einkochen lassen. Eigelb und Obers verrühren und unter die etwas abgekühlte Sauce mischen.

ZUBEREITUNG: Diese Grundsauce ist eigentlich eine Béchamelsauce, bei der die Milch durch Fischfond ersetzt wird.

Die Sauce nochmals erhitzen (nicht kochen lassen). Mit Butter und Zitronensaft abschmecken.



KRENSAUCE

30 g Butter
 1 EL Mehl
 1 Schalotten fein geschnitten
 ⅛ l Weißwein
 ⅛ l Fischfond
 100 ml Obers
 3 EL frisch geriebener Kren
 weißer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG: Butter zerlassen, Schalotten andünsten und mit Mehl bestäuben und rühren, bis eine Einbrenn entsteht. Wein aufgießen und aufkochen lassen. Fischfond zugeben und kurz köcheln lassen. Kren einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**DILLSAUCE**

2 EL Mehl
 2 EL Butter
 6 EL Obers
 4 EL frischer Dill
 Salz
 Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zuerst eine Einbrenn bereiten – Mehl in die zerlassene Butter einrühren, bis die Mischung glatt wird. Dann das Obers einrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und auf kleiner Flamme weiter köcheln. Nach 5 – 10 Minuten gehackten Dill zugeben und kurz aufkochen.

**KAPERNSAUCE**

2 EL Mehl
 2 EL Butter
 ⅛ l Fischfond
 2 Eigelb
 2 EL gehackte Kapern,
 Salz, Pfeffer
 Saft einer ¼ Zitrone

glatt wird. Den Fischfond hinzugeben und einkochen, bis es sämig wird. In einem anderen Gefäß das Eigelb mit dem Zitronensaft verrühren und die gehackten Kapern, Salz und Pfeffer zugeben. Die Kapernmischung wird in die Einbrenn eingerührt und kurz erwärmt (nicht kochen!)

ZUBEREITUNG: Mehl in die zerlassene Butter einrühren, bis die Mischung

**SENFSAUCE**

2 Zwiebeln
 4 EL Butter
 2 EL Mehl
 ⅓ l Fischfond
 5 EL Senf
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Gehackte Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, das Mehl hinzugeben und glatt rühren. Fischfond zugeben und kurz aufkochen. Danach salzen, pfeffern und den Senf einrühren (Menge je nach Geschmack) – kurz ziehen lassen.

INGWERSAUCE

50 g Honig
 3 EL Sojasauce
 ½ TL frisch geriebener Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Mayonnaise

ZUBEREITUNG: Honig mit Sojasauce verrühren, Ingwer und durchgepressten Knoblauch dazugeben und mit der Mayonnaise mischen. Passt bestens zu Fischfondues, pochierem Fisch und Fischsalaten.

SPECKSAUCE

60 g Räucherspeck (durchwachsen)
 ½ TL Tomatenmark
 200 ml Fischfond
 100 ml Kalbsfond
 4 Schalotten
 6 Champignons
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Öl
 1 Thymianzweig
 40 ml Aceto Balsamico
 200 ml Obers
 2 EL Crème fraîche
 Salz

ZUBEREITUNG: Speck, Schalotten und Champignons in kleine Würfel schneiden und im erhitzten Öl anrösten. Thymian dazugeben, Tomatenmark unterrühren, mit Balsamico ablöschen und mit Fisch- & Kalbsfond aufgießen und auf die Hälfte einkochen.

Obers und Crème fraîche unterrühren und erneut auf die Hälfte einkochen. Mit einem Mixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Noch einmal aufkochen und mit Salz abschmecken.





SCHWANZ, SCHUPPEN TIGERSAIBLING

BEILAGEN

BEILAGEN

PETERSILKARTOFFEL

- 1 kg Kartoffel
- Butter
- ½ Bund Petersilie
- ½ Zitrone (unbehandelt)

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, dann Haut entfernen und in Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen und Kartoffeln

leicht anrösten. In einem kleinen Topf Butter zerlassen und klären. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Blätter von der Petersilie zupfen, klein hacken und in die geklärte Butter einstreuen. Mit etwas geriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Salz abschmecken und über die Erdäpfel gießen. Als Beilage zu vielen Fischgerichten geeignet.



BEILAGEN

MAJORANKARTOFFEL

- 1–2 Zwiebeln
- Butter
- 1 kg Kartoffel (speckige)
- 1 Bund Majoran, frisch

ZUBEREITUNG: Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Butter glasig andünsten. Kartoffeln kochen, in Scheiben schneiden und auf die Zwiebeln legen. Gehackten Majoran darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Butter glasig andünsten. Kartoffeln kochen, in Scheiben schneiden und auf die Zwiebeln legen. Gehackten Majoran darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

BEILAGEN

POLENTASCHNITTEN MIT SALBEIBUTTER

- 0,7 l Wasser
- 170 g Maisgrieß
- 80 g Butter
- 8 Salbeiblätter
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG: Salzwasser aufkochen und Maisgrieß langsam unter Rühren hineingeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen und ständig weiterrühren, damit der Grieß nicht anbrennt. Bei sehr schwacher Hitze 30 Minuten quellen lassen und immer wieder

durchrühren. Die Polenta auf einem mit Wasser befeuchteten Blech gleichmäßig ca. 1,5 cm dick ausstreichen und abkühlen lassen. Dann in Rauten schneiden und (ohne Butter oder Öl) im Backrohr bzw. in einer Eisenpfanne trocken herausbraten.

Die Butter schmelzen und braun werden lassen. Die Salbeiblätter grob zerteilen und in der Butter kurz frittieren. Die Salbeibutter über die Polentascheiben gießen und als Beilage zu gebratenem Fisch reichen.



BEILAGEN

PASTINAKEN-PÜREE

- ca. 300 g Pastinakenwurzeln (evtl. Gelbe Rüben, Sellerie usw.)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

ZUBEREITUNG: Die Pastinaken in Streifen schneiden, mit wenig Wasser,

Salz und Zitronensaft aufsetzen und ca. 10–15 Minuten gar kochen. Mit einem Pürierstab ein feines Püree bereiten und mit etwas Pfeffer und Muskat würzen. Das Püree wieder schwach erhitzen und das geschlagene Ei einrühren, bis es stockt.



BEILAGEN

GURKENGEMÜSE, IN BUTTER GESCHWENKT

- 2 große Schlangengurken
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer weiß aus der Mühle
- 1–2 EL Dill oder Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Die Gurken schälen und der Länge nach durchschneiden

und in 4–5 cm große Stücke teilen. Ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser kochen (sie dürfen nicht zu weich werden). Mit einem Schöpfer herausnehmen, in der Butter schwenken und mit Dill und Pfeffer würzen.



BEILAGEN

BRATAPFEL MIT HONIG

- 8 große, feste Äpfel (z.B. Boskop)
- 8 EL flüssiger Honig
- ¼ l Weißwein
- 10 g Butter
- 1 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Das Kerngehäuse entfernen, ohne den Boden zu durchstechen – das Loch mit Honig füllen. Die Äpfel auf ein Backblech geben und bei 220 °C im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Butter und Zucker mit 2 EL heißem Wasser verrühren und über die Äpfel verteilen.





<>

><<,;>

><>

<>>>

><<<>

><,;>

><<,;>

><<<,;>

><<,;>

><>

<><

><>

><<<,;>

><<,;>

><<,;>

<>

><,;>

SCHUPPEN ROTFEDER

FILETREZEPTE

FILETREZEPTE

GRATINIERTE FISCHFILETS

- ½ kg Fischfilet
- 4 EL Dillkraut
- Salz, Pfeffer
- Weißwein
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- ¼ l Fischfond
- 100 ml Obers
- 2 Tomaten
- 2 EL Tomatenketchup
- 4 EL geriebener Käse
- 50 – 100 g Champignons

ZUBEREITUNG: Die Filets in eine feuerfeste Form legen, das Dillkraut darüberstreuen und mit in Scheiben

geschnittenen Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Fischfond darübergießen und mit so viel Wein auffüllen, dass alles gerade bedeckt ist. In einem vorgeheizten, mittelheißen Rohr (ca. 140 °C) langsam garziehen lassen (ca. 30 – 40 Minuten). Die garen Filets aus dem Rohr nehmen und den Fischfond vorsichtig abschöpfen. Das Mehl in Butter anlaufen lassen, mit dem Fischfond aufgießen und 5 Min. gut durchkochen. Das Obers und das Tomatenketchup einrühren. Champignons in wenig Butter dämpfen und dazugeben. Die Sauce über die Filets gießen, den geriebenen Käse darüberstreuen und 10 Min. überbacken.



FILETREZEPTE

FISCHFILETS IN RAHM

- ½ kg Fischfilet
- 4 EL Öl
- 250 g Steinpilze
- 40 g Butter
- 500 g Kartoffeln
- 60 g Butter
- 2 Eier
- ¼ l saurer Rahm
- 2 EL Mehl
- 50 g geriebener Parmesan
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die gereinigten Filets in nicht zu große Stücke schneiden, salzen, leicht pfeffern, in Mehl wenden und von beiden Seiten im Öl hellbraun

braten. Die gereinigten Pilze in Scheiben schneiden und so lange in Butter dünsten, bis die sich bildende Flüssigkeit wieder verkocht ist. Die Kartoffeln schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in der Butter hellbraun braten. Die Eier hart kochen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form gut mit Butter bestreichen und die Filets in der Mitte anordnen. Die harten Eier und die Pilzstücke über die Fische verteilen und die gebratenen Kartoffel rundherum legen. Den sauren Rahm mit dem Mehl versprudeln und über das ganze Gericht gießen. Zuletzt den Parmesan und die Butterflocken darübergeben. Im Rohr bei 180 °C 15 – 20 Min. überbacken und mit Petersilie bestreuen.

FILETREZEPTE

DALMATINISCHER FISCHTOPF

- ¾ kg verschiedene Fischfilets
- 4 – 6 EL Öl
- ¾ l herber Weißwein
- 2 Zwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- ¼ l Obers
- 1 TL Stärke
- 2 große Zwiebeln

ZUBEREITUNG: Die Zwiebeln ganz fein schneiden und im Öl mit dem Knoblauch

hellgelb anrösten. Den Wein mit der Petersilie und den Gewürzen vermischen und über die Zwiebeln gießen. Das Mehl mit dem Obers und den Gewürzen verquirlen und langsam in den Wein rühren. Die Fischfilets in eine flache feuerfeste Form schichten und mit dem gewürzten Wein begießen. Alles zusammen in ein mittelheißes Rohr (160 °C) stellen und ca. 20 Min. gar ziehen lassen (die Fischstücke sollen nicht zerfallen).

Mit geröstetem oder frischem Weißbrot servieren.



FILETREZEPTE

BURGENLÄNDISCHER FISCHTOPF

- Je ¼ kg Karpfen-, Wels- und Hechtfleisch
- ¾ l Rotwein
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- 8 Pfefferkörner
- Salz
- 50 g Butter
- 20 ml Cognac
- 2 EL Stärke

ZUBEREITUNG: Den Wein zusammen mit den Kräutern und der Zwiebel zum Sieden bringen. Die in Stücke geschnittenen Fische einlegen und 10 Min. ganz leicht kochen lassen (mehr ziehen als kochen!). Den Cognac dazugeben und nochmals 15 Min. ziehen lassen. Die Butter mit der Stärke verkneten und portionsweise in den Sud einrühren, während sie leicht kocht, bis sie andickt.



FILETREZEPTE

FRITTIERTES FISCHFILET

- 500 g Fischfilet
- Saft von 2 Zitronen
- 1 EL gehackte Petersilie
- Knoblauchzehe
- 125 g Mehl
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Öl
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- Salz
- Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG: Den Zitronensaft mit dem gepressten Knoblauch und der

Petersilie mischen – die in 3 cm breite Streifen geschnittenen Fischfilets mit dieser Mischung bestreichen und zugedeckt eine Stunde ziehen lassen.

Aus Mehl, Eidotter, Wein, Öl und Salz einen Backteig rühren und diesen eine ½ Stunde rasten lassen. Danach den geriebenen Käse und das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß einrühren. Die marinierten Fischstreifen in den Backteig tauchen und in heißem Fett goldbraun backen.

Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.



FILETREZEPTE

IN PAPIER GEGARTER FISCH

- 1,2 kg Fisch im Ganzen (oder 0,75 kg Filet)
- 6 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Kreuzkümmel-Samen, geröstet und gemahlen
- 2 EL Paprikapulver
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Salz
- 2 EL gehacktes Koriandergrün (oder Petersilie)
- 125 ml Olivenöl
- Backpapier

ZUBEREITUNG: Grill anheizen oder Backofen auf 230 °C vorheizen. Den Fisch innen und außen mit Salz einreiben. Auf jeder Seite 3–4 Mal von außen einschneiden.

Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika, gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Koriandergrün vermischen und das Olivenöl unterschlagen.

Zum Grillen: Den Fisch auf beiden Seiten mit dem Kräuter-Gewürzöl einstreichen, in Backpapier einwickeln und 10 Minuten auf jeder Seite grillen. Nimmt man Fischfilets, verkürzt sich die Grillzeit auf 4 Minuten je Seite.

Arbeitet man mit dem Backofen, können Zwiebeln mitgegart werden, die man extra mit Kreuzkümmel würzt. Die Garzeit beträgt 25–30 Minuten im Backofen bzw. 10 Minuten für die Filets. Sofort servieren.



FILETREZEPTE

FISCH-RAGOUT

- 800 g Fischfilet (Karpfen, es sind aber auch andere Fischarten verwendbar)
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g magerer Speck
- 3 EL Öl
- 75 g gehackte Zwiebeln
- 3 Fleischtomaten
- Tomatenmark, ca. 75 g
- Salz, Pfeffer
- je ein Teelöffel Oregano und Basilikum
- 20 ml Madeira

ZUBEREITUNG: Den Fisch in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Speck würfelig schneiden und in Öl auslassen, fein gewürfelte Zwiebeln dazugeben und etwas andünsten lassen. Die Tomaten blanchieren, in Würfel schneiden und mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Kräutern zu der Speck-Zwiebel-Mischung geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Fisch einlegen und nochmals 10 Min. gar ziehen lassen, mit Madeira abschmecken. Wenn es nötig ist, kann das Ragout mit Stärke angegedickt werden.

FILETREZEPTE

KRÄUTER-FISCH-PFANNE

- Saft von einer ½ Zitrone
- 500 g Tiefkühlgemüse (Mischgemüse ohne Erbsen)
- 400 g Kartoffeln
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 800 g Karpfenfilet
- je 1 EL Basilikum und Petersilie (gehackt)
- ½ EL Zitronenmelisse
- 2 EL Tomatenmark

ZUBEREITUNG: Das Gemüse auftauen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Zusammen ca. 10 Min. in Öl dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Kräuter mit dem Paradeismark mischen und auf das Fischfilet streichen. Den Fisch auf das Gemüse legen und abgedeckt im Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten garen.





SCHUPPEN BARSCH

GRILLEN

JE FRISCHER, DESTO BESSER: Frischer Fisch ist fest und zerfällt nicht beim Grillen.

GANZE FISCH EINSCHNEIDEN: Sehr frische Fische stehen noch unter einer Körperspannung, darum vor dem Grillen im Abstand von 3–5 cm oberflächlich einschneiden („ziselieren“), dann reißt der Fisch nicht auseinander.

GUT VORBEREITEN: Den Fisch 2–3 Stunden vor dem Grillen gut marinieren. Keine Zeit? Beim guten Fischhändler können Sie bereits eingesurte (in Salzlake marinierte) Fische vorbestellen. Sie können den Fisch natürlich auch mit Kräutern, Zitronen, Limettenspalten oder mit gewürzter Butter füllen.

GUT ABTROCKNEN: Die Fischhaut sollte trocken sein, dann klebt der Fisch weniger am Gitter. Daher die Fische nach dem Waschen gut abtupfen!

ABSTAND HALTEN: Für Fisch können Sie den Grillrost in größerem Abstand über die Glut hängen, wenn Sie die Haut nicht so dunkel und knusprig mögen. Bei großer Hitze oft wenden und bald wieder herunter nehmen – Fisch braucht nicht so lange, bis er durch ist.

BITTE WENDEN: Damit der Fisch beim Wenden nicht zerfällt, verwenden Sie Grillschalen oder Fischgitter. Empfindliche Filets sind in eingefetteter Alufolie am besten aufgehoben. Achtung! Wenn Sie Alufolie verwenden, vermeiden Sie Salz und Säure – die Zitrone also erst am Teller dazugeben! Alternativ können Sie mit Butterbrotpapier eng anliegende Pakete formen und auf den Grill legen.

PRÜFEN UND SERVIEREN: Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man am Rücken hinein und schiebt das Fleisch auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr glasig durchschimmernd, kann serviert werden. Man kann auch prüfen, ob sich die Rückenflosse herausziehen lässt – wenn das Fleisch zwischen den Gräten glasig bis weiß ist, ist der Fisch gar.



GEGRILLTE FORELLE MIT SÜSSKARTOFFEL-WEDGES UND ARGENTINISCHER CHILISAUCE

4 Forellen, alternativ: Saiblinge oder Reinanken
Petersilie, Dill, Estragon
3 Jungzwiebeln
2 Knoblauchzehen
Meersalz & Pfeffer
Olivenöl
2 EL Zitronensaft

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES:
0,8 kg Süßkartoffeln
4 EL Öl
1 TL grobes Meersalz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Chiliflocken
10 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin

ARGENTINISCHE CHILISAUCE:
2 Bund Petersilie
1 Limette
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 TL kleine Chili/Chilipulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
6 EL Olivenöl
2 EL Essig
3 EL Thymian
3 EL Oregano
2 EL Koriandergrün
1 Lorbeerblatt
Meersalz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

SAUCE: Die Kräuter und den Knoblauch im Mörser fein zerkleinern, langsam das Öl und Limettensaft zugießen und alles weiter miteinander verschlagen. Mit Salz abschmecken und gut durchziehen lassen (wenn möglich über Nacht). Die Sauce nicht nur zum Fisch geben, sie passt auch zu den Wedges.

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES: Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen und säubern, in ähnlich große Spalten schneiden. Eine Marinade aus Öl, Paprikapulver, Salz, Chili und den Kräutern (klein gehackt) anrühren. Darin die Süßkartoffelspalten marinieren und anschließend auf einem Backblech gut verteilen. Ca. 25 Minuten knusprig bräunen und vor dem Servieren ein wenig salzen.

FORELLE UND MARINADE: Die Kräuter und die Frühlingzwiebeln fein schneiden, mit gehacktem Knoblauch, Salz, Chili und Olivenöl mischen – mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Forellen innen und außen mit der Marinade bestreichen und 1 Stunde zugedeckt marinieren lassen. Danach am Grill mit der Haut knusprig braten. Zusammen mit den Süßkartoffel-Wedges und der Sauce servieren.



GRILLEN

**FISCHSPIESSE VOM GRILL
MIT GEGRILLTEN ZWIEBELN &
MINZE**

- 4 Filets (Forelle od. Saibling)
- Oliven (ohne Stein)
- Cherrytomaten
- 1 Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- ½ EL Chili, fein gehackt
- Thymian
- Salz, Pfeffer

GEGRILLTE ZWIEBELN & MINZE

- 6 mittlere Zwiebeln, rot und weiß
- 6 EL Olivenöl
- 0,2 l Apfelsaft
- 0,2 l Gemüsesuppe
- ½ Bund Minze
- 3 TL brauner Zucker
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

GEGRILLTE ZWIEBELN MIT MINZE: Zwiebeln mit Schale halbieren und 10 Minuten von beiden Seiten anrösten, abkühlen lassen, die Schale entfernen, die Zwiebeln in Spalten schneiden.

In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker mit dem Öl kurz rösten, die Zwiebeln zufügen, mit Apfelsaft und Gemüsesuppe aufgießen und so lange garen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist und die Zwiebeln je nach Geschmack noch etwas fest oder butterweich sind.

Mit gehackter Minze mischen, mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft abschmecken.

FISCHSPIESSE: Aus etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft, Chiliflocken und Thymian eine Marinade herstellen, gut salzen und pfeffern. Die Filets in gleich lange Streifen schneiden und 10 Minuten in die Marinade einlegen.

Dann abwechselnd um eine Cherrytomate oder Olive wickeln und aufspießen. Die Spieße mit der restlichen Marinade beträufeln und am Grill ca. 5 Minuten grillen, kurz rasten lassen und sofort servieren.



GRILLEN

**WALDVIERTLER KARPFFENILET
AUF DER GRILLPLANKE
GERÄUCHERT**

- 4 geschräpfte Karpffenilets oder -kotelettes oder andere Fische
- eine Grillplanke (= harzfreies Naturholz Brett mit ca. 1,5 cm Dicke – z. B. Buche, Birke, Erle, eine Seite rau, eine glatt)
- Fischsur (siehe Seite 38)
- Thymian, Salbei, Petersilie, Knoblauch, Chilli, Olivenöl, Zitronenschale
- Räucherchips

ZUBEREITUNG: Geschräpfte Karpffenilets über Nacht in einer Fischsur (siehe Seite 38) durchziehen lassen. Am nächsten Tag das Filet abspülen, trocken tupfen und in ca. 5 cm breite

Streifen schneiden. Eine Marinade aus Thymian, Salbei, Petersilie, Knoblauch, Chili, Olivenöl und Zitronenschale herstellen und die Filets damit einstreichen.

Eine Grillplanke 2–3 Stunden (oder ebenfalls über Nacht) in Wasser einweichen, am Grill kurz antrocknen lassen und oben mit Öl bestreichen. Die Filetstreifen so auflegen, dass außen ein Rand von 2–3 cm frei bleibt. Räucherchips etwas befeuchten und auf die Glut legen. 20–25 Minuten zugedeckt grillen (bei einem Grill ohne Deckel evtl. mit Alufolie abdecken). Sollte die Planke brennen, mit einer Sprühflasche die Flammen löschen.

GRILLEN

SAIBLING IN DER GRILLZANGE

- 4 Saiblinge
- Fischsur (siehe Seite 38)
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

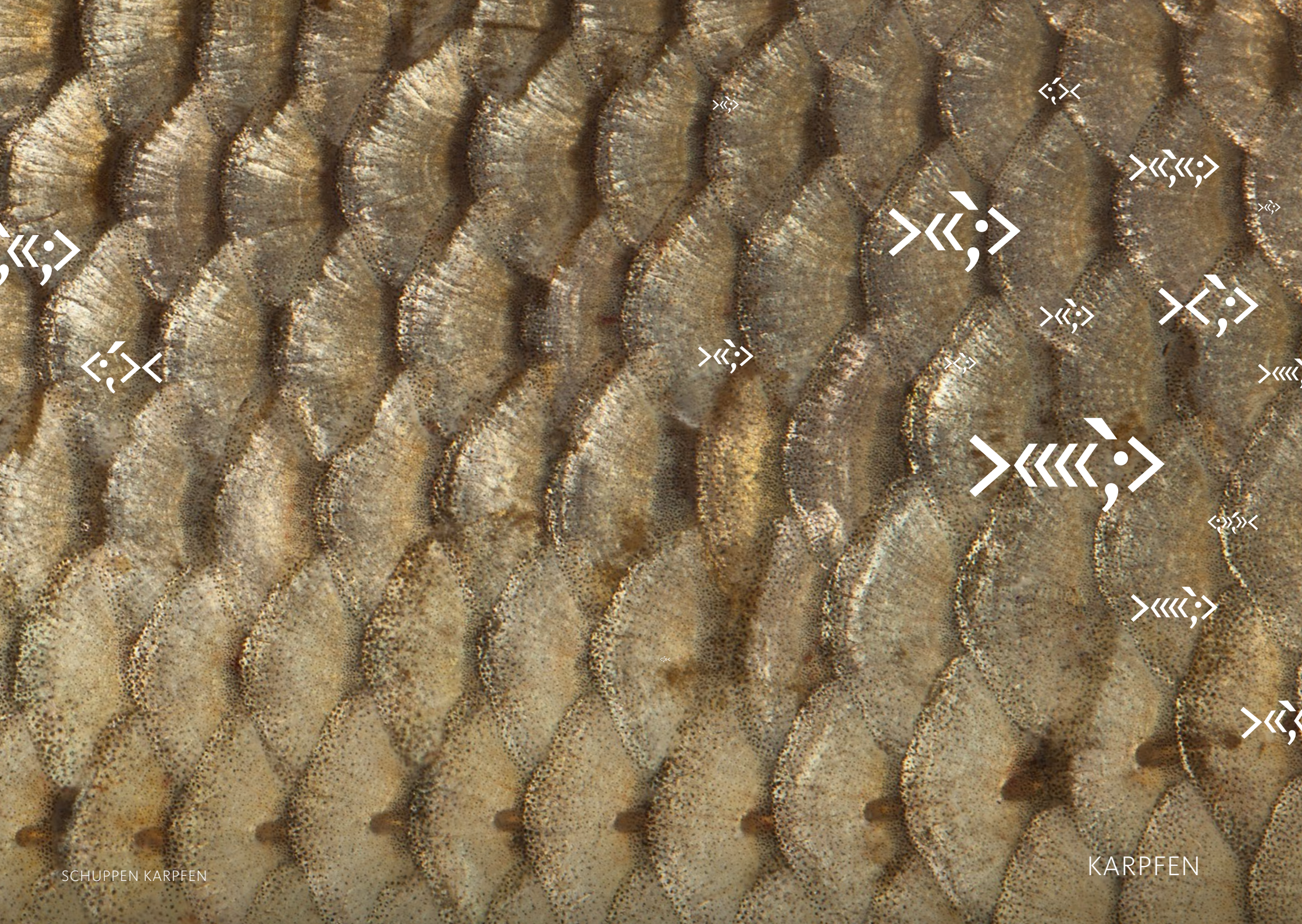
ZUBEREITUNG: Saiblinge über Nacht in einer Fischsur einlegen (siehe Seite 38), abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Zitrone auspressen und mit dem Saft den Fisch innen und außen beträufeln. Kurz ziehen lassen.

Die Kräuter und den Knoblauch sehr fein hacken, mit Olivenöl und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Die Fische innen und außen damit würzen.

In Fischzangen eingelegt auf dem heißen Grill (siehe Grilltipps) von beiden Seiten insgesamt ca. 15 Minuten grillen. Zitronen vierteln. Fische vom Grill nehmen und mit Zitrone garnieren.





SCHUPPEN KARPFFEN

KARPFFEN

Der Karpfen zählt zu den bekanntesten Süßwasserfischen weltweit und wird bei uns traditionell in Naturteichen gehalten. Innerhalb von 3 – 4 Jahren erreicht er sein übliches Marktgewicht von 1½ – 2½ kg. Er ernährt sich hauptsächlich von Kleintieren im Teich und nimmt als Zusatzfutter gerne Getreide an. Er kommt vorwiegend als Schuppenkarpfen, in manchen Regionen auch als Spiegelkarpfen (weitgehend schuppenlos, aber mit dicker Haut) in den Handel.

Entgegen seinem Ruf ist der Karpfen, wenn er richtig gezüchtet wird, mit 4 – 5 % eher fettarm. Dem Karpfen wird manchmal noch nachgesagt, schlammig zu schmecken (auch letteln, grundeln oder moseln genannt). Das kann bei schlecht gehaltenen Karpfen tatsächlich sein, ein guter Fischhändler wird aber immer auf gute geschmackliche Qualität achten.

Wenn Sie beim Karpfen Bedenken wegen der Y-Fleischgräten haben: Beim geschöpften Filet werden diese Gräten zerstückelt und damit unschädlich gemacht. Karpfenfilets sind daher heute fast immer bereits geschöpft.

ROTWEIN-KARPFFEN

1½ – 2 kg Karpfen
 ¾ l Rotwein
 Saft von ½ Zitrone
 ½ TL Thymian
 1 Lorbeerblatt
 ½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
 250 g Zucchini
 100 g Schalotten
 50 g Semmelbrösel
 50 g Butter
 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG: Den Karpfen (in 4 Stücke geteilt oder in Koteletts geschnitten) in einer Marinade aus Rotwein, Zitronensaft, Thymian, Lorbeer, Pfeffer und Salz ein paar Stunden oder über Nacht zuge-

deckt an einem kühlen Ort marinieren. In einer Auflaufform die gehackten Schalotten im Öl glasig anlaufen lassen. Die Zucchinischeiben dazugeben, mit Salz & Pfeffer würzen und kurz erhitzen.

Dann die Karpfenstücke in der ursprünglichen „Karpfenform“ in die Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Die Semmelbrösel darüberstreuen.

Die Auflaufform auf die unterste Schiene im auf 220 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 10 Minuten mit etwas geschmolzener Butter begießen und nach weiteren 10 Minuten die restliche Butter darübergeben, nach weiteren 20 – 25 Minuten ist der Karpfen fertig.

KARPFFEN JÜDISCHE ART

ca. 1 kg Karpfenkoteletts (fingerdicke Scheiben)
 Zwiebeln
 ½ l Olivenöl
 Petersilie
 Zitrone
 SUD:
 1 l Weißwein
 1 l Wasser
 Salz, weißer Pfeffer und Pfefferkörner
 Thymian, Lorbeerblatt,
 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

ZUBEREITUNG:

SUD: Zwiebeln klein schneiden, in Olivenöl andünsten und mit Weißwein,

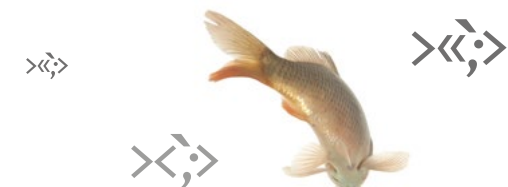
Wasser und den Gewürzen für den Sud aufgießen. Gut aufkochen lassen. Danach die Fischstücke in den Sud legen, etwas Olivenöl dazugeben und garen. Die Fischstücke herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Den Sud auf ca. ein Drittel einkochen, vom Feuer nehmen und ½ l Olivenöl tropfenweise einrühren. Die Sauce über den Fisch gießen und kaltstellen.

Traditionellerweise zieht der Fisch mindestens eine Nacht durch, d. h. er kann schon am Vortag zubereitet werden. Kurz vor dem Verzehr mit Zitrone und Petersilie garnieren und kalt servieren.

KARPFFENRAGOUT MIT PILZEN

750 g Karpfenfilet
 200 g Speck
 450 g Pilze (Steinpilze und Eierschwammerl, Austernpilze, Shiitake, ...)
 2 Zwiebeln
 1 Bund Petersilie
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Butterschmalz oder Butter

ZUBEREITUNG: Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln hacken, Speck in Streifen schneiden und beides zusammen in einer großen Pfanne anbraten. Die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und warm halten. Die Karpfenfilets in 4 Zentimeter große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Butterschmalz anbraten. Den Fisch zu den Pilzen geben, vermischen und in der Pfanne servieren. Dazu frische Bandnudeln reichen.



KARPFFEN

KÜRBIS-KARPFFEN-CURRY

- 1 kg geschöpftes Karpfenfilet
- 500 g Kürbis
- 1 große Kartoffel
- 250 ml Fischfond
- 300 ml Kokosmilch
- 2 EL mildes Currypulver
- 2 große Zwiebeln (fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 2 cm Ingwer gerieben
- ½ Stange Zitronengras (der Länge nach halbiert)
- 1 EL Tomatenmark
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Prise Zucker
- Öl zum Braten (z. B. Erdnussöl)
- heller Balsamessig
- 1 frischer Thymianzweig
- 1 TL Koriandergrün

ZUBEREITUNG: Karpfenfilet trockentupfen, in grobe Stücke schneiden, salzen, mit Zitronensaft einreiben und zur Seite stellen. Zwiebel in einem Topf mit Öl anrösten und karamelli-

sieren lassen, mit hellem Balsamessig ablöschen, den Knoblauch und den Ingwer zugeben und kurz mitdünsten. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, den in Stücke geschnittenen Kürbis und die Kartoffel zugeben und kurz unter ständigem Rühren bei hoher Hitze braten. Nach 2 – 3 Minuten Tomatenmark einrühren und eine Minute weiter braten, anschließend das Currypulver einstreuen und unterziehen. Mit Fischfond ablöschen, Zitronengras und den Thymianzweig einlegen, Hitze zurückdrehen und langsam kochen, bis der Kürbis und die Kartoffel weich sind. Zitronengras und Thymian rausnehmen, das Curry pürieren oder stampfen (je nach gewünschter Textur) und mit Kokosmilch, Salz, Zucker, Zitronensaft und Chili abschmecken. Die marinierten Karpfenstücke auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Öl knusprig braten (der Fisch ist noch nicht gar!), die angebratenen Filets in in das heiße Curry legen und 5 Minuten bei sanfter Hitze leise köcheln lassen.



KARPFFEN

CHRYSANTHEMEN-FEUERTOPF (ZU ZUA KUO)

- 700 g Karpfenfilet
- 100 g Glasnudeln
- 1 Stange Lauch
- Blütenblätter von 2 Chrysanthemen (alternativ getrocknete Blüten verwenden)
- Chinakohl
- Bambussprossen
- 2 Liter Fisch-/Hühnerfond
- 1 scharfe Paprikaschote

FÜR DIE SAUCE

- 3 Eier
- ½ Tasse Sojasauce
- ½ Tasse Reiswein
- 2 EL Sesamöl

ZUBEREITUNG: Die Glasnudeln mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abtropfen und in kaltem Wasser zur Seite stellen. Das Karpfenfilet

und die Bambussprossen in dünne Streifen schneiden, den Chinakohl den Lauch und den Paprika längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten getrennt auf einer Platte anrichten.

Eier, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl gut vermischen und für jeden Gast in einer Schale bereitstellen.

Die Hühnerbrühe aufkochen und in einen Topf gießen, der bei Tisch auf einem Rechaud am Kochen gehalten wird. Zuerst wird mit den Chrysanthemenblütenblättern die Brühe aromatisiert, anschließend gart sich jeder Gast die Zutaten seiner Wahl mittels eines Drahtlöffels im Fond und taucht sie danach in die Sauce ein. Zum Schluss werden die Glasnudeln mit den restlichen Zutaten eine Minute in der Brühe gekocht und sofort gegessen.



KARPFFEN

KARPFFEN IN BIERTEIG

- 1 kg Karpfenfilet
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- ¼ l helles Bier
- 2 Eier
- 125 g Mehl
- Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG: 2 Eigelb mit Öl verrühren, das Mehl und das Bier darunterziehen, bis ein sämiger Teig entsteht. Das Eiweiß schlagen und unter den Teig heben. In den Teig können Kürbiskernmehl, Mohn oder Nüsse eingearbeitet werden. Die Filets in Mehl wenden, durch den Bierteig ziehen und sofort schwimmend ausbacken,



KARPFEN

KARPFEN ASIATISCH

- 1 Karpfen (1–1,5 kg)
- 2 EL Reiswein
- 6 EL Mehl
- 1 EL Sojasauce
- 6 EL Rotweinessig
- 6 EL Zucker
- 2 EL Maizena
- 250 g Reismudeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Ingwer
- 3 mittlere Zwiebeln
- 2–3 frische scharfe Paprikaschoten
- Sesamöl
- Salz

ZUBEREITUNG: Zwei Karpfen-Hälften quer in 6–8 längliche Streifen schneiden. Anschließend salzen und mit Reiswein übergießen und eine Stunde ziehen lassen. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, abspülen und in kaltes Wasser legen.

KARPFEN

KARPFEN GEBACKEN

- 800 g Karpfenfilet (bzw. ½ Karpfen)
- Salz
- Mehl
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- Fett zum Backen
- 1 Zitrone

ZUBEREITUNG: Karpfenfilets in Stücke mit je ca. 200 g schneiden. Von der

Die Karpfenstücke abtropfen lassen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne in erhitztem Sesamöl ca. 5 Minuten bräunen. Die Stücke abtropfen lassen und auf einer Platte im Ofen warm halten. Dasselbe Öl wieder erhitzen und nun die Nudeln darin abbraten. Nachdem aus den Nudeln ein gleichmäßig brauner Knäuel geworden ist, wird dieser über den Karpfenstücken verteilt. ¼ l Wasser mit Sojasauce, Zucker und Rotweinessig kurz aufkochen. Maizena mit ein paar EL Wasser anrühren. In heißem Öl den zerhackten Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, die Sauce hinzufügen und beim Aufkochen das Maizena zugeben und binden lassen. Den grob geschnittenen Paprika und Zwiebeln zufügen, einmal kurz heiß werden lassen und auf den Fisch und die Nudeln gießen. Sofort servieren.



Hautseite her 2–3 Mal einschneiden, salzen und mit Zitronensaft ca. ½ Std. kühl marinieren. Stücke in Mehl wenden und mit verquirlten Eiern und Semmelbröseln panieren (ev. Kürbiskerne, Mohn oder Sesam unter die Brösel mischen, um den Teig interessanter zu machen).

In Fett schwimmend, beginnend mit der Fleischseite nach unten, goldgelb backen.

KARPFEN

KARPFEN MIT KASTANIENFÜLLUNG

- 1,5 kg Karpfen (ohne Kiemen)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 1 dicke Scheibe Weißbrot
- 12 gekochte und geschälte Kastanien
- ½ l Weißwein
- 1 El Petersilie
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Muskatblüte, Lorbeer, Thymian (je ¼ TL)
- 1 Ei
- 3 EL Butter
- 2 Tassen Semmelbrösel

ZUBEREITUNG: Die Zwiebel hacken und in der Butter dünsten. Das Weißbrot in etwas Wein einweichen, ausdrücken und dazugeben. Alle anderen Zutaten (außer dem Ei) einrühren, gut vermengen und abkühlen lassen. Dann die Masse mit dem rohen Ei durchheben und den Karpfen (einschließlich dem Kopf) damit füllen und mit Zahnstochern zustecken bzw. das Maul zubinden. Ein paar Stunden ruhen lassen. Den Wein in eine Auflaufform geben, den Karpfen einlegen und etwas salzen. 20 Minuten bei 200 °C garen, mit den Bröseln bestreuen und die geschmolzene Butter darübergeben und weitere 20 Minuten garen.



KARPFEN

CORDON BLEU VOM KARPFFEN

- 4 dünne Scheiben Karpfenfilet (Bauchstücke eignen sich dafür besonders, da sie grätenfrei sind)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Dijon-Senf
- 4 kleine Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben würzigen Käse
- 1–2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 EL Brösel
- Öl
- Kresse und Zitronenscheiben

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet mit Zitronensaft säuern, salzen und jeweils eine Seite mit Senf bestreichen. Eine Scheibe Schinken und Käse darauflegen, zur Hälfte überklappen und mit einer Rouladennadel zusammenstecken.

Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wenden. In heißem Fett von jeder Seite ca. 5 Min. goldgelb backen. Mit Kresse und Zitronenscheiben garnieren. Als Beilage eignen sich Kartoffelsalat oder gemischter Salat.



KARPFEN

KNUSPRIGER KARPFFEN AN PORTWEINSAUCE MIT KRAUT UND RÜBEN

600 g Filet
350 g Weißkraut
500 g Rote Rüben
16 kleine weiße Rüben
Salz, Pfeffer, Kümmel
Gemüsefond
Butter und Mehl
Öl und Butter (zum Anbraten)
Für die Portweinsauce:
40 g Schalotten
40 g Sellerie
50 g Champignons
90 g Butter
2 EL Öl
½ l Fischfond
40 ml Noilly Prat (Wermut)
½ l weißer Portwein
Salz, Pfeffer
1 EL Sauerrahm

ZUBEREITUNG: Für die Sauce Schalotten, Sellerie und Champignons feinwürfelig schneiden, in 40 g Butter und dem Öl kurz anschwitzen. Mit Fischfond und Noilly Prat aufgießen und 5 Minuten leicht einkochen. Kurz aufmixen, abseihen, mit dem Sauerrahm kurz aufkochen und mit der restlichen Butter aufmixen.
Kurz vor dem Servieren mit Portwein und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Weißkraut feinnudelig schneiden, in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Die Roten Rüben kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, etwas Butter hinzufügen und die Roten Rüben darin schwenken. Die kleinen weißen Rüben schälen, blanchieren und im Gemüse-Butter-Fond weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut des Karpfen salzen und pfeffern, mit Mehl stäuben und in der Butter-Öl-Mischung knusprig braten. Mit Kraut & Rüben und der Portweinsauce anrichten.



KARPFEN

PFEFFERKARPFFEN

1 kg Karpfenstücke (z. B. Kotelett oder Steak)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
15 Pfefferkörner
100 ml Essig
½ l Wasser
ca. 400 g Wurzelwerk gemischt
Salz

ZUBEREITUNG: Sämtliche Gewürze (die Pfefferkörner zerquetscht) zusammen mit dem Essig und der gleichen Menge Wasser 30 Minuten kochen, danach abseihen. Das Wurzelwerk Julienne schneiden (oder grob reiben) und zusammen mit den Fischstücken 20 Min. im Sud auf kleinster Flamme köcheln lassen. Die Fischstücke herausnehmen, in eine Schüssel legen. Das Wurzelwerk so lange weiterdünsten, bis es gar ist. Die Karpfenstücke in der Schüssel mit dem Sud (samt den Wurzeln) übergießen.



KARPFEN

RUSSISCHER KARPFFEN

½ kg Karpfenfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Öl
250 g Pilze (Steinpilze oder Champignons)
100 g Butter
½ kg Kartoffeln
2 Eier
¼ l Rahm
2 EL Mehl
50 g geriebener Parmesan
Petersilie

den und solange in Butter dünsten, bis die sich bildende Flüssigkeit wieder verkocht ist.
Die Kartoffeln schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in Butter hellbraun braten. Die Eier hart kochen.

Eine flache, feuerfeste Form gut mit Butter bestreichen und die Fischfilets in die Mitte geben. Die in Scheiben geschnittenen harten Eier und die Pilze über die Fischstücke verteilen und die gebratenen Kartoffeln rundherum legen.

ZUBEREITUNG: Die Fischstücke unter kaltem Wasser säubern, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und von beiden Seiten goldgelb anbraten.
Die gereinigten Pilze in Scheiben schnei-

Den sauren Rahm mit Mehl versprudeln und darübergießen. Mit Parmesan bestreuen. Im heißen Rohr 15 – 20 Minuten überbacken und mit Petersilie bestreut servieren.



KARPFEN

KARPFEN CHINESISCHE ART

1 Karpfen mit ca. 1,5 kg
jeweils 3 EL Sojasauce
Sherry
Öl und Zitronensaft
1 Ingwerknolle
2 Jungzwiebeln
1 Lauch
Chinakohl
½ l Fischfond
1 TL Zucker
1 EL Kartoffel- oder Maisstärke

ZUBEREITUNG: Den Fisch gründlich waschen. 3 – 5 Mal auf jeder Seite schräg einschneiden. Soja, Sherry, 1–2 EL Öl, Zitronensaft, geriebener Ingwer,

Salz und Pfeffer vermischen und den Fisch damit innen und außen bestreichen. Mind. ½ bis 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Das Gemüse in dünne Streifen schneiden und mit der Hälfte des Fond zuge- deckt bei kleiner Hitze kurz pochieren. Zucker und Speisestärke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ohne Deckel warm halten, bis die Flüssigkeit genügend eingedickt ist, ohne dass das Gemüse dabei verkocht. Den Karpfen mit der Marinade, dem Öl und der Brühe im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten garen. Immer wieder mit dem Fond begießen. Fisch auf Gemüse anrichten, mit Fond übergießen.

KARPFEN

KARPFEN IM OFEN GEBRATEN

1,5–2 kg Karpfenstücke
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
3 Lorbeerblätter
3 EL frische Kräuter
¼ l Sauerrahm
Saft 1 Zitrone
3 EL Brösel
nochmals 1 EL Butter

ZUBEREITUNG: Die portionsgroßen Karpfenstücke werden mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt. Eine Ofenform mit Butter bestreichen, Lorbeerblätter hineingeben und darauf die Karpfenstücke verteilen. Den Fisch mit den feingekackten Kräutern bestreuen, den Rahm mit dem Zitronensaft versprudeln und darüber gießen. Darauf die Brösel geben und mit zerlassener Butter übergießen. Ca. ½ Stunde im Rohr backen, ohne die Fische zu wenden. Die dabei entstandene Sauce wird mit Salzkartoffeln zu den Karpfen gereicht.

KARPFEN

KARPFEN IN PAPIER/FOLIE

1,5 kg ganzer Karpfen
Saft von 2 Zitronen
Salz, Pfeffer

SAUCE
2 Zwiebeln
5 Oliven
1 Msp. Cayennepfeffer
2 EL Öl
Saft von 2 Orangen
Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
4 hartgekochte Eier

ZUBEREITUNG:

SAUCE: Die Zwiebeln und die entkern- ten Oliven sehr fein hacken, mit dem Cayennepfeffer vermischen und im Öl anlaufen lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen und danach

mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Sauce vom Feuer nehmen und die kleingehackten Eier daruntermischen.

FISCH: Den kochfertig vorbereiteten Fisch in eine Schüssel legen und mit dem Zitronensaft, in dem etwas Salz gelöst wurde, marinieren. Den Fisch eine ½ Stunde in dieser Marinade belassen, danach herausnehmen und mit Pfeffer einreiben. Den so vorbereiteten Fisch auf ein großes, mit Öl bestrichenes Per- gamentpapier legen, innen und außen mit der vorbereiteten Sauce begießen und gut in das Papier 2 – 3 Mal wickeln. Das Päckchen auf ein Backblech legen und den Fisch ca. 40 Min. im Ofen braten (zu Beginn 250 °C, dann auf 180 °C reduzieren). Den fertigen Fisch vorsichtig auf eine Platte legen. Das Papier erst bei Tisch öffnen.

KARPFEN

BETRUNKENER KARPFEN

1,5–2 kg ganzer Karpfen ge-
schröpft
5 Zehen Knoblauch
mind. ¼ l Weißwein
½ l Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG: Der gereinigte Karpfen (geschröpft) wird innen und außen gut mit Salz und Pfeffer eingerieben. Man lässt ihn so eine Stunde ziehen. Die geschälten Knoblauchzehen in den

Bauch des Karpfens legen und diesen vernähen bzw. zustecken. Den Karpfen in eine passende Ofenform legen, das Öl darübergießen und den Fisch wen- den. Bei mäßiger Hitze im Rohr 10 – 15 Minuten auf einer Seite braten und dann wenden. Während des Bratens immer wieder mit dem Wein übergießen. Die Sauce nimmt eine leicht sulzige Konsistenz an und wird zu den Beilagen gereicht. Garzeit ca. 50 Minuten.

Als Beilage empfehlen sich Erdäpfelpüree oder Salzerdäpfel mit grünem Salat.





SCHUPPEN SPIEGELKARPFFEN

MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN

MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN
GEBRATENE FISCHMILCH

400 g Karpfenmilch
1 – 2 EL Butter (Butterschmalz)
Zwiebel
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
1 EL Mehl

ZUBEREITUNG: Fischmilch säubern und ¼ Stunde in Salzwasser einlegen. Mit Mehl stäuben und in das heiße Fett geben. Hitze sofort zurückschalten, Zwiebelringe dazugeben und braten. Fischmilch legt sich leicht an der Pfanne an! Die Garzeit beträgt nur etwas mehr als 5 Minuten. Karpfenmilch vor dem Servieren pfeffern, salzen und mit Zitronensaft abschmecken.

MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN
RUMÄNISCHER IKRE

100 g Karpfenrogen
1 – 2 EL Öl
1 kleine Zwiebel
Salz
1 Scheibe Weißbrot, ohne Rinde
Zitrone
Muskatnuss

ZUBEREITUNG: Den Rogen dünsten, bis er gar ist und sich verfärbt (d. h. orange wird). Dann zerkleinern, langsam Öl darunterziehen und mixen. Sehr klein gehackte Zwiebel und das in Milch aufgeweichte Weißbrot dazugeben. Mit Salz, Muskat und Zitrone abschmecken.



MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN
TOPFENCREME VOM KARPFFEN-KAVIAR

200 g Karpfenrogen
400 g Topfen
Dill
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG: Fischrogen abkochen. Zusammen mit Topfen und dem gehackten Dill in einer Schüssel durchrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zu Erdäpfeln mit Butter reichen oder als Brotaufstrich servieren.



MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN
PASTETE MIT MILCH & ROGEN

TEIG
500 g Mehl
200 g Schmalz
1 TL Salz
1 Ei
100 ml Wasser

FÜLLE
500 g Fischmilch
300 g Fischrogen
100 ml Obers
3 Eier
30 ml Zitronensaft
3 EL Dill
Salz
Pfeffer
Butter
Eigelb

ZUM BESTREICHEN
1 Eidotter
1 EL Obers

ZUBEREITUNG: Die Zutaten für den Teig verkneten und im Kühlschrank in Frischhaltefolie gewickelt eine Stunde rasten lassen. Rogen und Milch abkochen und beides mit Obers, Eiern und Dill im Mixer verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform oder große Quiche-Form mit Butter ausfetten, mit der Hälfte des ausgewalkten Teiges auslegen, sodass rundherum ein Rand übersteht. Die Fülle hineingießen, glattstreichen und die Ränder einklappen und mit Eidotter einstreichen. Eine zweite Teigplatte zuschneiden, in der Mitte ein Loch ausstechen und diesen Deckel auflegen, verzieren und mit Dotter und Obers bestreichen. Aus Alufolie einen Schornstein in das Loch setzen, rundherum den Teig mit Alufolie während der ersten 10 Minuten bedeckt halten und dann bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

MILCH & ROGEN VOM KARPFFEN
GEDÜNSTETE KARPFFENZUNGEN

100 g Karpfenzungen
Butter
Muskatblüte
Bio-Zitronenschale (unbehandelt)
4 EL Brösel
Salz

ZUBEREITUNG: Mehrere Karpfenzungen mit Wasser kurz überbrühen, den Schleim abschaben und in kaltem Wasser gut waschen. In einem Topf mit Butter, Zitronenschale, Semmelbrösel und einer Prise Muskatblüte weichdünsten. Vor dem Servieren mit Zitrone beträufeln





<<,<<,>

<<x

>>x

><<,>

><<,>

><<<,>

><<<<,>

><<,>

><<,>

<<><

<<x

><<,<<,>

><<,>

><<,>

><<,>

<<><

><<,<<,>

SCHUPPEN SCHLEIE

SCHLEIE

SCHLEIE

Die Schleie ist bei uns selten geworden, weil sie sehr anspruchsvoll und daher sehr aufwändig zu züchten ist. In naturnahen biologischen Karpfenteichen geht es ihr aber hervorragend. Sie bekommt dort alle Zeit, die sie braucht, um in natürlicher Umgebung langsam zu wachsen und ihren edlen Geschmack zu entwickeln.

Das Fleisch der Schleie ist viel feiner als bei ihrem Cousin, dem Karpfen. Es erinnert fast an Forelle oder Saibling, schmeckt aber leicht nussig und ist mit 0,25 % extrem fettarm. Die Haut ist dick und hat sehr kleine Schuppen, so dass sie nicht geschuppt werden muss.



SCHLEIE

GEFÜLLTE SCHLEIE

4 Schleien
Salz
Zitronensaft
Suppengrün
80 g Butter
1 EL Petersilie,
2 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel
Pfeffer
Muskat
50 g gehackte Mandeln
4 Eigelb
10 g Kartoffel- oder Maisstärke

ZUBEREITUNG: Den Fisch am Rücken einschneiden und das Fischfleisch und die Gräten so heraustrennen, dass Haut, Kopf und Schwanz dabei unverfehrt und zusammenhängend bleiben. Das Fleisch von den Gräten lösen und durch den Fleischwolf drehen. Gräten mit Salz, Zitronensaft und Suppengrün

aufsetzen – 25 Minuten kochen und durchsieben.

Butter in der Pfanne erhitzen, Petersilie und Semmelbrösel hinzugeben und kräftig andünsten. Etwas abkühlen lassen, dann feingehackte Zwiebeln, Gewürze und Mandeln einrühren und 2 Eigelb gründlich mit der Farce vermischen. Die Farce in die Fischhäute füllen und zunähen. Gefüllte Fische in der Kochbrühe langsam sanft garen und vorsichtig herausnehmen.

Brühe mit kalt angerührter Speisestärke und den restlichen 2 Eigelb binden und abschmecken.

Fische auf einer Platte mit der Sauce überziehen und mit Zitronenscheiben garnieren.



SCHLEIE

SCHLEIEN MIT STURM/MOST

1,2 kg Schleien
½ l Sturm / Most
1 Karotte
1 Petersilwurzel
2 Schalotten
Salz
6 weiße Pfefferkörner

ZUBEREITUNG: Die Fische innen und außen salzen und lange einziehen lassen (die Haut der Schleien ist sehr

dick). Das Gemüse in Streifen schneiden, mit den Gewürzen und dem Most in einen Topf geben und die Fische einlegen. Den Sud aufkochen lassen und die Fische dann noch 20–30 Minuten (abhängig von der Fischgröße) sieden lassen.

Dazu Erbsenschoten und Reis servieren.



SCHLEIE

SCHLEIE IM SALZMANTEL

2 Schleien zu je 600 – 700 g
Frischer Dill, Estragon, Zitronenthymian, Kerbel, 1 Lorbeerblatt
Pflanzenöl
2 kg grobes Salz
6 Eiweiß
frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE BUTTERSAUCE

3 Eigelb,
100 g Butter
20 ml Estragonessig,
1 EL Dillspitzen
frisch gemahlener Pfeffer
Salz.

ZUBEREITUNG: Schleien innen pfeffern, jeweils mit den frischen Würzkräutern und je einem halben Lorbeerblatt füllen. Fische außen mit Öl bepinseln.

Das Salz in eine große Schüssel geben, Eiweiß steif schlagen und mit dem Salz (evtl. etwas Wasser zufügen) vermischen. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, darauf jeweils ein Salzbett für die Schleien bilden.

Fische darauf setzen und mit Salz rundum abdecken. Den Salzmantel glätten und das Blech in die Ofenmitte schieben. Nach 10 Minuten auf 180 °C zurückdrehen. Garzeit etwa 40 Minuten. Danach den Salzmantel rundum aufschneiden und die Schleien auf einer Platte servieren.

Für die Sauce über Dampf Eigelb und Butter verschlagen, Estragonessig und die feingehackte Dille dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Als Beilage Petersilerdäpfel und Blattsalat.



SCHLEIE

SCHLEIE MIT ZITRONENCREME

- 4 kleine Schleien (ca. 150 – 180 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- ¼ l Obers
- ¼ l Weißwein
- 1 EL gehackte Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG: Die Fische waschen, trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schleien darin auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Anschließend die Fische mit Zitronensaft beträufeln und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Schleien herausnehmen und warm stellen.

Die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Das Mehl einrühren und mit Obers und Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann die Zitronenmelisse unterheben. Die Schleien anrichten und mit der Sauce übergießen.



SCHLEIE

SCHLEIE MIT MANDELN & VOGERL-PARADEISSALAT

- 4 kleine küchenfertige Schleien
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 3 EL Öl
- 100 g Vogerlsalat
- 2 Zwiebeln
- 375 g Paradeiser
- 2 EL Essig
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL gehobelte Mandeln
- Toastbrotstreifen

ZUBEREITUNG: Die Schleien waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schleien darin von

jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Mandeln im Fett bräunen und über die Fische streuen. Vogerlsalat waschen und verlesen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paradeiser waschen und in Achtel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben. Den Essig mit dem restlichen Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Marinade rühren. Die fertige Marinade über den Salat gießen und vorsichtig mischen. Die Fische zusammen mit dem Salat und dem knusprigen Toastbrot servieren.



SCHLEIE

SCHLEIEN JUGOSLAWISCHE ART

- 4 Schleien
- 250 g Dörrzwetschken
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Essig
- ¼ l Öl
- 4 Eier
- Saft 1 Zitrone

ZUBEREITUNG: Die ausgenommenen und gereinigten Schleien salzen und pfeffern, auf der einen Hälfte mehrmals einschneiden und in jeden der Einschnitte eine halbe Dörrzwetschke stecken. Die restlichen Zwetschken in die Fische füllen und zunähen. Eine feuerfeste Form gut ausfetten, die Petersilie und die fein gehackten

Knoblauchzehen darin verteilen und die Schleien so hineinschichten, dass die „gespickte“ Seite nach oben zeigt.

Das Öl und den Essig über die Fische geben und mit 200 ml Wasser aufgießen. Ca. 20 – 25 Minuten in einem sehr heißen Rohr (250 °C) braten. Die garen Fische auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Rohr warmstellen.

In die Form werden nun die Eier geschlagen und mit dem Knoblauch und der Petersilie vermischt. Den Zitronensaft unterziehen und das Ganze so lange auf kleiner Flamme rühren, bis die Eier gestockt sind. Die fertigen Eier rings um die Schleien verteilen und mit Zitronenscheiben dekorieren.





;< >

>< ; >

< >

> <<< ; >

> <<< ; >

> <<< ; >

> <<< <<< ; >

> <<<<< ; >

> <<< <<< ; >

> <<< ; >

> <<< ; >

> <<< ; >

> <<< ; >

> <<< ; >

< >>> <

HECHT

Der Hecht ernährt sich als Raubfisch von Fischen verschiedenster Arten. Im Karpfenteich ist er die Gesundheitspolizei und sorgt für das ökologische Gleichgewicht – und für Bewegung. Das Fleisch des Hechtes ist weiß und fest, mit angenehmem Fischgeschmack. Im Fleisch finden sich zahlreiche Gräten, die bei den meistens angebotenen größeren Exemplaren mit etwas Kenntnis leicht entfernt werden können. Mit unter 1% Fett ist der Hecht sehr fettarm und eignet sich am besten zum Dünsten und Pochieren – beim Braten muss man sehr vorsichtig sein, damit er nicht trocken wird.

HECHT

HECHT IN WEINSAUCE

1 ½ – 2 kg Hecht
Essig
50 g Butter
1 kleine Zwiebel
¼ Sellerieknolle
¼ l Weißwein
Salz
Pfeffer
Muskat
Muskatblüte
Semmelbrösel
1 unbehandelte Zitrone
60 g Butter
40 g Mehl
Kapern
2 Eidotter

ZUBEREITUNG: Den ausgenommenen, geschuppten und saubergewaschenen Hecht in Stücke schneiden und über Nacht in einer Mischung aus 3 Teilen Essig und einem Teil Wasser marinieren.



Den Hecht in seiner ursprünglichen Form in eine feuerfeste Form gelegt. Die Zwiebel fein schneiden und mit dem kleingewürfelten Sellerie in Butter weichdünsten. Mit dem auf einen ½ Liter verdünnten Wein aufgießen und die Gewürze dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und über den Fisch gießen. Mit Semmelbröseln bestreuen, den Zitronenschalen belegen und bei kleiner bis mittlerer Hitze (180 °C) im Rohr ca. 30 Minuten gar dünsten. Das Mehl in der Butter anlaufen lassen, mit dem Fischsud aufgießen und 15 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Die Sauce vom Feuer nehmen und die Kapern mit den verquirlten Eidottern einrühren. Mit Salz und Pfeffer fertig abschmecken und getrennt vom Fisch auftragen.



HECHT

HECHT GEDÜNSTET

1 ½ kg Hecht im Ganzen
Salz
weißer Pfeffer
Butter
Zitrone
scharfer Senf
1 Zwiebel

ZUBEREITUNG: Den geschuppten und ausgenommenen Hecht innen und außen salzen und am Rücken von jeder Seite 2 – 3 Mal einschneiden. Die Haut mit Senf einreiben und die Einschnitte mit Zitrone und Butter spicken. Zwiebelringe mit Butter in ein Bratereind legen und den Fisch darauf geben. Mit dem Deckel abdecken und bei 220 °C im Rohr ca. 30 Minuten dünsten.

HECHT

GEFÜLLTER HECHT

1 ½ kg Hecht im Ganzen
½ kg Hechtfilet
Milch
1 Semmel
1 Ei
grob gestoßene Mandeln
Rosinen
Butter
Pfeffer, Salz
Estragon
Muskatnuss
Kapernsauce (siehe Saucen)

ZUBEREITUNG: Den Hecht innen und außen mit Salz einreiben. Das Hechtfilet im Mixer pürieren und zusammen mit der in Milch eingeweichten Semmel, dem Ei, grob gestoßenen Mandeln, Rosinen und Butter eine Füllung bereiten. Den Hecht in der Bauchhöhle damit füllen und evtl. zunähen. In einer Kasserole im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten braten. Den Fisch des Öfteren mit etwas Bratensaft übergießen. Mit Kapernsauce servieren.



HECHT

GESPICKTER HECHT

1 ½ kg Hecht in Stücken
1 Dose/Glas Sardellenfilets
200 g Speck zum Spicken
200 ml Rahm
Salz
Öl

ZUBEREITUNG: Die Hechtstücke werden abwechselnd mit Sardellen und Speck gespickt und gesalzen. In wenig Öl kurz überbraten und in eine feuerfeste Form gelegt. Mit dem vorgesprudelten Rahm übergossen und im Backrohr bei 180 °C, 10 – 15 Min. fertig gebacken, sodass der Rahm eine leichte braune Kruste erhält.



HECHT

HECHTSUPPE MIT NOCKERL

1½ kg Hecht
2 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
2 EL Öl
Salz
¼ l Weißwein
weißer Pfeffer
1 Blatt Salbei
1 trockene Semmel
150 ml Milch
Petersilie
1 Ei
1 EL Butter

ZUBEREITUNG: Suppengrün und Zwiebel grob hacken und in Öl andünsten. Mit 1 Liter Wasser und dem Wein aufgießen

und zum Kochen bringen. Salz, Pfeffer und Salbei dazugeben. Den Fisch in Stücke schneiden und in der Suppe garziehen lassen. Die Fischstücke herausnehmen, die Suppe abseihen und weiterköcheln lassen.

Die zerteilte Semmel in heißer Milch einweichen.

Die abgetropften Hechtstücke entgräten und durch den Fleischwolf drehen, mit der ausgedrückten Semmel, etwas von der gehackten Petersilie, der Butter und dem Ei verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig mit einem Teelöffel kleine Nockerl ausstechen und in der Suppe garziehen lassen.

Die Suppe mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.



HECHT

GEBRATENER HECHT AUF GELBEN LINSEN

ca. 1,5 kg Hecht im Ganzen oder entsprechend weniger Koteletts
350 g gelbe Linsen
2 Zwiebeln
200 g geräucherter Speck
2 Tassen Hühnerbrühe
4 EL Weißweinessig
1 rote Chilischote
Salz
Butterschmalz

ZUBEREITUNG: Zwiebeln hacken, den Speck in Streifen schneiden und zusammen mit Butterschmalz in einer großen Pfanne anbraten. Die Linsen in einem Sieb waschen, dazugeben und mit der Brühe übergießen. Die Chili (ohne Kerne!) in feine Streifen schneiden und mit den Linsen kochen, bis diese weich sind (ca. 20 Minuten). Zum Schluss mit Essig abschmecken. Die Hechkoteletts salzen, in Butterschmalz braten, auf den Linsen anrichten und servieren.



HECHT

HECHT GESOTTEN MIT SENFBUTTER

700 g Hecht (im Ganzen oder in Stücken)
Petersilie

SUD
30 g Salz
50 g Lauch am Stück
20 g Stangensellerie
kleine Zwiebel
½ Lorbeerblatt
Cayennepfeffer

SENF BUTTER
80 g Butter
1 El Dijon-Senf
30 kleine Kapern
10 kleine Würfel gekochte Rote Rübe

ZUBEREITUNG: 2 Liter Wasser sehr kräftig salzen, mit dem Lauch, Sellerie und Gewürzen ca. 10 Minuten kochen. Den Sud nicht überwürzen, denn sonst wird das Fischaroma überdeckt.

Den Topf vom Feuer nehmen, den Fisch in den Sud legen und 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen (etwas länger bei ganzen Fischen). Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen und den Senf einrühren (er soll ausflocken). Es ergibt keine glatte Sauce. Kapern und Rote Rüben dazugeben und vom Feuer nehmen.

Den Hecht aus dem Sud nehmen, mit der Senfbutter übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



HECHT

HECHT IN KAPERNSAUCE

1½ kg ganzer Hecht
¼ l Weißwein
¼ l Weinessig
½ l pürierte Gemüsesuppe
Salzkapern
Zwiebeln
Pfeffer
Ingwer
Muskatblüte

ZUBEREITUNG: Den Hecht (evtl. in Stücke geschnitten) in einem Sud aus ¼ Liter Weißwein und ¼ Liter Weinessig garen. Den Sud abgießen und mit ¼ Liter Weißwein und ½ Liter Gemüsesuppe auffüllen. Die gewaschenen Kapern beifügen und mit Pfeffer, Muskatblüte und Ingwer verfeinern. Mit gerösteten Zwiebelwürfeln belegen.





HAUT WELS

WELS/WALLER

Das Fleisch vom Wels oder Waller ist fast grätenlos und weiß. Zumindest das der „kleinen“ Exemplare (bis 8 kg) kann man in der Konsistenz und auch im Geschmack mit dem des Seeteufels vergleichen. Es ist, mit mehr als 11 %, jedoch ungleich fetter. Aber gerade deswegen eignet sich das Welsfleisch besonders gut zum Braten und Grillen. Es verträgt auch kräftige Gewürze, ohne gleich seinen Eigengeschmack zu verlieren. Besonders gut schmeckt es geräuchert. Auch in Speck gewickelte und gebratene Wallerscheiben sind eine Delikatesse.

Aber Vorsicht, heute nennen sich auch andere Fische „Wels“, die mit dem Waller bzw. Donau-Wels nicht zu vergleichen sind. Am lateinischen Namen „Silurus glanis“ am Etikett kann man ihn erkennen.

WALLERSTEAK MIT KRÄUTERKRUSTE

750 g Wallersteak (oder Filet)
400 g Kirschtomaten
8 geschälte Schalotten
3 EL Sauerrahm
½ l Weißwein
1 Eigelb
2 EL Parmesan
1 Bund frischer Thymian
Semmelbrösel
Salz
Cayennepfeffer
Butter

ZUBEREITUNG: Die nicht zu dicken Koteletts salzen und 2 Stunden ruhen lassen. Eine feuerfeste Form ausbuttern, die Wallerschnitten hineinlegen und vorsichtig mit Cayennepfeffer würzen. Den Sauerrahm, das Eigelb, den Parmesan und einen Esslöffel gezupfte Thymianblätter verquirlen und die

Schnitten mit der Mischung bestreichen. Die Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über die Wallerstaks streuen. Anschließend den Fisch unter dem Grill oder bei großer Hitze im Ofen garen.

Die Schalotten in Scheiben schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Tomaten waschen und mit einigen Thymianzweigen dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und kurz dünsten. Die Tomaten und Schalotten zum Waller geben und mit Salzerdäpfeln servieren.

Der kräftige Eigengeschmack des Wallers wird durch schnelles Garen bei starker Hitze verstärkt.

WELSRAGOUT MIT KÜRBIS

600 g Welsfilet
500 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)
2 EL Butter
3 EL Essig
3 TL Zucker
½ Bund frischer Majoran
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Öl

ZUBEREITUNG: Welsfilet in 3 cm große Würfel schneiden, salzen und 2 Stunden stehen lassen. Dann mit Pfeffer würzen, in Öl anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Kürbisfleisch in Würfel schneiden und in der Pfanne in Butter anbraten, mit Essig ablöschen, Zucker und Majoran dazugeben, salzen und abgedeckt fertigdünsten. Fischstücke mit dem Kürbisgemüse mischen und servieren.

SÜSS-SAUERER WELS MIT WURZELGEMÜSE

1 kg Welsfilet
1 Karotte
½ Stange Lauch
100 g Sellerieknolle
100 ml Weißwein
100 ml Weißweinessig
100 ml Fischfond
Salz
1 TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
20 g Butter
1–2 EL Zitronensaft

lotten, den Lorbeer, die Nelke und das gewürfelte Gemüse in den Topf geben und alles einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Die Welsfilets in 3–4 Stücke schneiden, mit dem abgekühlten Sud übergießen und 1 Stunde ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und den Sud 5 Minuten bei kleiner Hitze einkochen. Die Filets wieder hineinlegen und 2–3 Minuten in dem Sud ziehen, aber nicht kochen lassen. Den Fisch herausnehmen und heißhalten. 100 ml abgeseihten Sud mit Butter im Mixer aufmixen und mit Zitronensaft abschmecken. Den Fisch mit der Soße und dem Wurzelgemüse anrichten.

ZUBEREITUNG: Karotte, Lauch und Sellerie putzen und feinkwürfelig schneiden. In einem Topf den Weißwein, den Essig und den Fond mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die in Scheiben geschnittenen Scha-



WELS/WALLER

GEDÄMPFTER WELS MIT BASILIKUMBUTTER

1 kg Welskoteletts (Steaks)
2 Bund Basilikum
150 g Butter
½ Zitrone
Salz
1 Liter Fischfond
60 g Lauchstreifen
40 g Karottenstreifen
40 g Selleriestreifen

ZUBEREITUNG: Den Fond mit einem Bund Basilikum (kleingehackt) aufkochen und ca. 20 Minuten sanft köcheln.

Die Koteletts salzen und in der Brühe ein paar Minuten sieden lassen. Herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse getrennt blanchieren und eiskalt abschrecken (später im Sud wieder aufwärmen). Das restliche Basilikum kleinhacken, in Butter andünsten und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Butter über die Wallerstücke verteilen und in der anderen Hälfte Kartoffeln schwenken. Mit Gemüsestreifen servieren.

WELS/WALLER

KNUSPRIG GEBRATENE WELS-STÜCKE

800 g Wels-Filet (mit Haut)
4 EL Petersilie
4 TL Semmelbrösel
4 EL Butter
5 EL Butterschmalz
2 Knoblauchzehen gepreßt

ZUBEREITUNG: Das Welsfilet auf der Fleischseite salzen und pfeffern. Petersilie, Brösel, Knoblauch und Butter miteinander verkneten, auf der Hautseite verteilen und gut festdrücken. Mit dieser Seite langsam im heißen Butterschmalz knusprig braten. Dann sehr kurz auf der Fleischseite braten und mit Petersilerdäpfeln servieren.



WELS/WALLER

WELS IN SAFRANCREME

800 g Welsfilets
1 Zitrone
½ l Sekt
100 g Obers
Safranfäden, 4 – 6 Stück
2 EL Cointreau
Salz
Pfeffer
½ l gesalzenes Wasser
1 Lorbeerblatt
100g kalte Butter

ZUBEREITUNG: Den Fisch waschen, würfelig schneiden und mit dem Saft

einer halben Zitrone beträufeln und salzen. Für die Sauce den Sekt auf die Hälfte einkochen, Obers hinzufügen und kochen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Safran, Cointreau, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

½ l gesalzenes Wasser, das Lorbeerblatt und den restlichen Zitronensaft aufkochen und den Fisch bei geringer Hitze ca. 5 Minuten im Sud ziehen lassen. Kalte Butter flöckchenweise unter die Safransauce rühren. Gemeinsam mit dem Fisch anrichten und servieren.



WELS/WALLER

WELSKROULADEN MIT WIRSING

400 g Welsfilet
2 Wirsingköpfe à ca. 800 g
200 g milder Frühstücksspeck
60 g Schalotten
2 Karotten
2 Zwiebeln
¼ l Weißwein
Salz, weißer Pfeffer, Muskat,
Majoran
Butter

ZUBEREITUNG: 12 große Blätter vom Wirsing in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Den restlichen Wirsing vierteln und die Strünke rauschneiden. Dann in Streifen schneiden, im Salzwasser blanchieren und ebenfalls abtropfen lassen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden

und glasig braten. Die Hälfte des Wirsings dazugeben und mit Pfeffer und Muskat würzen. Mit Weißwein ablöschen und und 10 Minuten dünsten. Die Karotten in Scheiben schneiden, hinzugeben und weitere 10 Minuten dünsten lassen. Die Schalotten in Scheiben schneiden, und in Butter andünsten, mit Salz und Majoran würzen und beiseitestellen. Das Welsfilet in 3 – 6 cm Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Schalotten belegen und in den Speck einwickeln. Jedes Paket auf die Außenseite eines Wirsingblattes legen und vorsichtig einwickeln. Den gedünsteten Wirsing in einen Bräter geben, die Rouladen darauflegen und mit zerlassener Butter übergießen. Den Bräter zudecken und etwa 40 Minuten im Ofen dünsten.





SCHUPPEN ZANDER

ZANDER & BARSCH

Der Zander, auch Fogosch genannt, gehört zur Familie der Barsche und zählt zu den edelsten Süßwasserfischen. Er lebt bevorzugt in tiefen, ruhigen Fließgewässern und Seen.

Der Zander hat weißes, festes und gleichzeitig zartes, sehr aromatisches Fleisch und wenig Gräten. Sein Geschmack steht dem seiner berühmten Verwandten aus dem Meer in nichts nach.

In der Küche ist der Zander sehr vielfältig, er funktioniert gekocht, gedünstet, gegrillt oder gebraten.

Der Barsch, eigentlich Flussbarsch, ist ein Kleinfisch, der in Teichen und ruhigen Fließgewässern weit verbreitet ist und selten schwerer als 300 g wird. Er ernährt sich in seiner Jugend von Kleintieren und ausgewachsen von Kleinfischen. Das Fleisch ist weiß, fest, grätenarm und sehr schmackhaft. Der Fettanteil ist mit 0,8 % sehr gering.



ZANDER-ROULADEN

- 4 Filets (ohne Haut)
zu je 150–200 g
- 3 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Kapern
- 1 TL grüner Pfeffer
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 g Butter
- 3 EL Zitronensaft
- Salz

ZUBEREITUNG: Petersilienblätter von den Stengeln streifen und mittelfein hacken. Schnittlauch und Kapern



ebenfalls mittelfein schneiden und den grünen Pfeffer zerdrücken. Alle Zutaten mit Senf und weicher Butter verrühren. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Die Butter-Kräuter-Mischung (bis auf 2 EL) auf die Fischfilets streichen. Filets aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in eine ofenfeste Form setzen. Die restliche Mischung auf den Rouladen verteilen.

Auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 25 Minuten garen.



ZANDER MIT WEINTRAUBEN

- 1,2 kg Zander ganz
- 500 g Trauben (kernlos)
- 200 g Speck
- ½ Bund Petersilie
- ⅛ l Weißwein
- ⅛ l Hühnerfond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

ZUBEREITUNG: Den Zander innen gut salzen und die Petersilie in die Bauchhöhle legen. Einen Bräter mit Speck

auslegen. Darauf den Fisch legen, mit zerlassener Butter übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Trauben drum herum anrichten und dann mit Wein und Fond aufgießen. 40 Minuten im Ofen bei 180 °C braten und dabei mehrmals mit der Sauce übergießen. Den Fisch auf einer Platte anrichten, die Haut abziehen und dann Speck und Trauben darüber anrichten. Die Sauce in einer Sauciere servieren und mit Reis auftragen.



ZANDER, UNGARISCH

- ¾ kg Zanderfilet ohne Haut,
entsprechende Gräten und
halbierten Kopf
- 100 g Butter
- 300 g Zwiebeln
- 1 EL Paprika
- 40 ml Sauerrahm
- 30 g Mehl

ZUBEREITUNG: Die Zwiebeln fein schneiden, in der zerlassenen Butter anlaufen lassen, den Paprika dazugeben

und mit ½ l Wasser aufgießen. Gräten und Kopf in diesem Sud 20–30 Minuten kochen. Das Mehl mit dem Sauerrahm verquirlen und langsam in den kochenden Sud einrühren. 10 Minuten leicht köcheln.

Die Zanderfilets in wenig Salzwasser gar ziehen lassen, auf einem gewärmten Teller anrichten und mit dem passierten Saft übergießen. Salzkartoffeln oder Nockerl dazu reichen.



ZANDER @ BARSCH

ZANDERFILET IN OBERSSAUCE

4 Zanderfilets
Salz
Pfeffer
Pochiersud (siehe Suppen)
100 ml Weißwein
100 g Champignons
20 g Butter
1 EL Mehl
½ l Fischsuppe
2 Eidotter
¼ l Obers
¼ l Sherry

ZUBEREITUNG: Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Filets rollen und mit einem

Faden zusammenbinden. Die Rollen in leicht kochendem Pochiersud, dem 10 ml Weißwein zugesetzt wurde, 8–10 Minuten gar ziehen lassen, herausnehmen und warmstellen. Die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons in der Butter gar dünsten, mit dem Mehl stauben und mit der Fischsuppe aufgießen. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Vom Herd nehmen und sofort mit den in Obers versprudelten Eidottern legieren. Mit Sherry verfeinern und die fertige Sauce über die Fischrollen gießen.



ZANDER @ BARSCH

ZANDER AUF SPINATBETT

1,2 kg Zander
1kg frischer Blattspinat
½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
Estragon
Petersilie
150 g Crème fraîche
80 g Butter
2 EL Semmelbrösel
2 Jungzwiebel

ZUBEREITUNG: Den Zander waschen, innen und außen salzen. Zitronensaft mit gepresstem Knoblauch, gehackten Kräutern und fisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Die Fischhaut in Abständen von 3 cm einschneiden und die

Marinade hineinreiben. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Spinat kurz dünsten, ausdrücken, Crème fraîche unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform mit Butter fetten, Jungzwiebeln kurz anrösten, mit dem Spinat mischen und auf dem Boden verteilen. Zander auf das Spinatbett legen, restliche Marinade darübergeben und bei 180 °C ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Fisch mit Semmelbröseln bestreuen, dicht mit Butterflocken belegen und weitere 5 Minuten bräunen.



ZANDER @ BARSCH

BARSCHE AM GRILL

Pro Person 250 – 300 g Fisch
1 EL Mehl
Salz
Pfeffer
10 – 20 g Butter
Petersilie
Saft ½ Zitrone

ZUBEREITUNG: Die Fische ausnehmen, evtl. Kopf und Schwanz abschneiden, gründlich waschen und abtrocknen. Im Mehl, dem Salz und Pfeffer beigefügt wurde, wenden. Die Fische auf den Grill legen und ca. 5 – 7 Minuten auf jeder Seite grillen. Die fertigen Fische reichlich mit zerlassener Butter begießen und mit Zitronensaft beträufeln.

ZANDER @ BARSCH

GEGRILLTE LORBEER-BARSCHCHE

4 Barsche
Zitrone (oder Essig)
Salz
4 Lorbeerblätter
1 TL Thymian
Petersilie
4 Speckscheiben

ZUBEREITUNG: Die geschuppten und ausgenommenen Barsche mit Essig oder Zitrone säuern und nur innen salzen. Lorbeerblätter, Petersilie und Thymian in die Bauchhöhle geben und mit dem Speck umwickeln. Auf einem Spieß feststecken und auf dem Grill von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.





SCHUPPEN BACHFORELLE

FORELLE & SAIBLING

FORELLEN UND SAIBLINGE gehören zu den beliebtesten und bekanntesten Speisefischen in Österreich – und zu den schönsten heimischen Fischen. Ihre eleganten Bewegungen im Wasser, die schlanke, torpedoartige Körperform, die gleichmäßigen Schuppen und Farbe und Zeichnung der Haut haben schon viele Künstler*innen inspiriert.

Sie gehören zur Familie der Lachsfische (Salmonidae). Dabei ist die Forelle (*Salmo trutta*) näher mit dem Atlantischen Lachs (*Salmo salar*) verwandt als der Saibling (*Salvelinus*). Salmoniden sind Raubfische, die sich vor allem von Insekten und anderen Fischen ernähren.

Die **BACHFORELLE** stammt wie alle Forellen von der Meerforelle ab und kommt in sandigen und kiesigen Gewässern in fast ganz Europa vor, von Lappland bis nach Portugal, von Island bis zur Wolga, sogar im Atlas und im Kaukasus.

Sie wird meist 20 bis 50, in seltenen Fällen auch bis zu 80 cm lang und von 300 g bis zu 2 kg schwer. Erkennen kann man sie an den kleinen, hell umrandeten roten Flecken auf der Seite.

Als **SEEFORELLE** wird eine großwüchsige Form der Forelle bezeichnet. Sie lebt in sauerstoffreichen Seen Nord- und Mitteleuropas. Seeforellen erreichen Längen von 80 cm und mehr. Sie haben je nach Gewässer unterschiedliche Färbungen und Muster, meist nur unregelmäßige schwarze Punkte, Ringe oder Flecken, selten sind diese auch braun oder rötlich.

LACHSFORELLE ist eine Handelsbezeichnung für große Forellen von mehr als 1½ kg mit lachsfarbenem Fleisch. Meist handelt es sich dabei um große Regenbogenforellen, die vom pazifischen Lachs abstammen. Lachsforellen werden gerne als heimische Alternative zum Lachs angeboten, mit dem sie wie alle Forellen eng verwandt sind. Die rötliche Fleischfärbung entsteht durch die Nahrung. Bei biologisch gezüchteten Lachsforellen werden keine synthetischen Farbstoffe eingesetzt, stattdessen pflanzliche Extrakte z. B. aus Rotalgen oder Pilzen.

Der **SAIBLING** sieht seiner Cousine, der Forelle, sehr ähnlich. Zu unterscheiden ist er an der größeren Maulspalte, außerdem haben die bauchseitigen Flossen vorne einen auffällig rot-orange gefärbten Saum.

Saiblinge gelten als schönste und farbenprächtigste Gattung der Salmoniden. Farbe und Muster der Haut sind je nach Gebiet recht unterschiedlich. Zur Laichzeit färbt sich der weißliche Bauch und die bauchseitigen Flossen rot, vor allem bei den Männchen.

Bei uns kommen zwei Saiblings-Arten vor: der Seesaibling und der aus Nordamerika eingebürgerte Bachsaibling. Der Seesaibling hält sehr kaltes Wasser aus und lebt in Alpenseen bis über 2500 m genauso wie vor der Küste Grönlands und im Brackwasser der Fjorde. Er ist ökologisch sehr anspruchsvoll und deshalb schwer zu züchten.

Während der Seesaibling bis über einen Meter lang werden kann, ist der Bachsaibling von Größe und Gewicht eher mit der Bachforelle zu vergleichen und ein beliebter Zuchtfisch.

FORELLE @ SAIBLING FORELLE BLAU

4 Forellen (ca. 1 kg)
¼ l Fischfond
¼ l Weißwein
Salz
4 Pfefferkörner
3 kleine Schalotten
Petersilie
2 Zitronenscheiben von unbehandelten Zitronen

FÜR DIE WEISSWEINSAUCE
30 g Butter
30 g Mehl
¼ l Obers
2 Eigelb

ZUBEREITUNG: Fischfond und Wein vermischen, Zwiebeln, etwas Petersilie, Zitronenscheiben, Salz und Pfefferkörner darin aufkochen. Die ausgenommenen, gewaschenen Forellen zugeben und ca. 15 Minuten garen (nicht kochen). Fische herausnehmen.

Eine Béchamelsauce herstellen und mit ¼ Liter abgekühltem Fond auffüllen und gut vermischen. Kurz aufkochen lassen. Die in Obers verquirlten Eigelb unterziehen und die Forellen mit der Weißweinsauce übergießen.

FORELLE MIT KRÄUTERKRUSTE

4 Forellen
Zitronensaft
Salz
Öl

FÜR DIE KRÄUTERKRUSTE

120 g Butter
2 Eidotter
2 EL frische Dille
3 EL frische Petersilie
3 EL frische Petersilie
2 EL frischen Basilikum
2 EL Thymian
150 g Semmelbrösel
frisch geriebenen schwarzen
Pfeffer
Parmesan

ZUBEREITUNG: Forellen sorgfältig waschen, trockentupfen, innen und außen salzen und leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Kräuterkruste werden Eidotter und Butter cremig geschlagen und mit den gewaschenen, kleingehackten Kräutern und Bröseln vermischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Forellen beidseitig anbraten. Backrohr auf Grillfunktion vorheizen. Die Forellen auf der Oberseite mit der Kräutermasse bestreichen und nach Belieben geriebene Parmesanflöckchen darüberstreuen. Ungefähr 6–8 Minuten (Mittelschiene) überkrusten lassen.



SAIBLING MIT SCHWAMMERLN

800 g Saiblingsfilets
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
Salz
150 g gemischte Schwammerl
frischgemahlener schwarzer
Pfeffer
3 Teelöffel Öl

ZUBEREITUNG: Fischfilets abspülen und trockentupfen. Die Filetstücke mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und kühl stellen. Schwammerl gut putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden, kleine Schwammerl nicht

zerkleinern. Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schwammerl und Frühlingszwiebeln (einige Zwiebelringe zur Dekoration zurückbehalten) ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und herausnehmen. Filetstücke in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten in wenig Öl braten. Die angebratenen Schwammerl und Frühlingszwiebeln auf die Teller verteilen. Die gebratenen Saiblingsfilets darauf legen und die restlichen Zwiebelringe darüber streuen.



FORELLE IM MANGOLDMANTEL

4 frische Forellen
Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Zitrone
1 Zwiebel
1 großer Bund Petersilie
Kräutersalz
8 große Mangoldblätter
40 g Butter

ZUBEREITUNG: Die ausgenommenen Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen, innen und

außen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel leicht in Butter anrösten, kleingeschnittene Petersilie dazugeben und mit Kräutersalz würzen. Die Forellen mit der Zwiebel-Petersilien-Masse füllen. Mangold waschen, trockentupfen und die dicken Rippen flach schneiden. Jeweils eine Forelle mit zwei Mangoldblättern umwickeln, eventuell mit Zahnstochern oder Faden fixieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Forellen darin auf jeder Seite ca. 5 – 7 Minuten scharf braten.



FORELLENFILETS MIT KRUSTE

8 Forellenfilets
1 Eigelb
6 Teelöffel Sauerrahm
frisch geriebener Parmesan
Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Fett zum Ausbacken

ZUBEREITUNG: Die obere Hälfte der Filets entgräten (= Stehgräten ziehen) abspülen, trocken tupfen und mit Salz

und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Eigelb und den Sauerrahm mischen und die Innenseiten der Filets damit bestreichen. Parmesan und Brösel darüber streuen und ca. ¼ Stunde ruhen lassen. Die Filets (mit der Innenseite nach unten) werden goldgelb angebraten. Dann wenden und die Hautseiten bei hoher Hitze fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist. Nach dem Braten auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.



FORELLE @ SAIBLING

FORELLE MIT BLATTSPINAT ÜBERBACKEN

8 Forellenfilets
Salz
Zitronensaft
gemahlener Pfeffer
Muskat
Butter
Öl
1 große Zwiebel
600 g frischer Blattspinat
3 EL glattes Mehl,

SAUCE HOLLANDAISE

3 große Eidotter
1½ EL Wasser
½ Tasse klare zerlassene Butter
3 TL frischer Zitronensaft
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: Forellenfilets waschen, trockentupfen, innen und außen salzen, mit Zitronensaft marinieren und kalt stellen. Blattspinat gut waschen und

blanchieren. Zwiebeln fein schneiden und in Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz schwenken. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen.

Die Forellenfilets in Mehl wenden und in einer Pfanne in Butter und Öl kurz anbraten. Die Filets in einer Auflaufform verteilen und mit Spinat belegen.

SAUCE HOLLANDAISE

Dotter und Wasser im Wasserbad (nicht kochend) gut schaumig rühren, so lange, bis die Masse eingedickt ist. Aus dem Wasserbad nehmen und unter ständigem Rühren langsam die anderen Zutaten nacheinander zugeben. Die Sauce über dem Spinat verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C Ober- & Unterhitze 10 Minuten überbacken.



FORELLE @ SAIBLING

SAIBLING IM KRÄUTERHEMD

4 Saiblinge
frische, gehackte Gartenkräuter
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Backpapier (Butterbrotpapier)

ZUBEREITUNG: Die ausgenommenen Saiblinge unter fließendem Wasser

waschen, abtupfen, innen und außen salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und reichlich mit der Kräutermischung belegen.

Backpapier in der Mitte dick mit Butter einschmieren, die Saiblinge drauflegen und zu dicht verschlossenem Päckchen wickeln.

Im Backrohr bei 210 °C auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.



FORELLE @ SAIBLING

FORELLE MIT ZITRONEN- SCHÄUMCHEN

600 g Forellenfilets
Salz
weißer Pfeffer
2 Bio-Zitronen
Butter

FÜR DEN ZITRONENSCHAUM

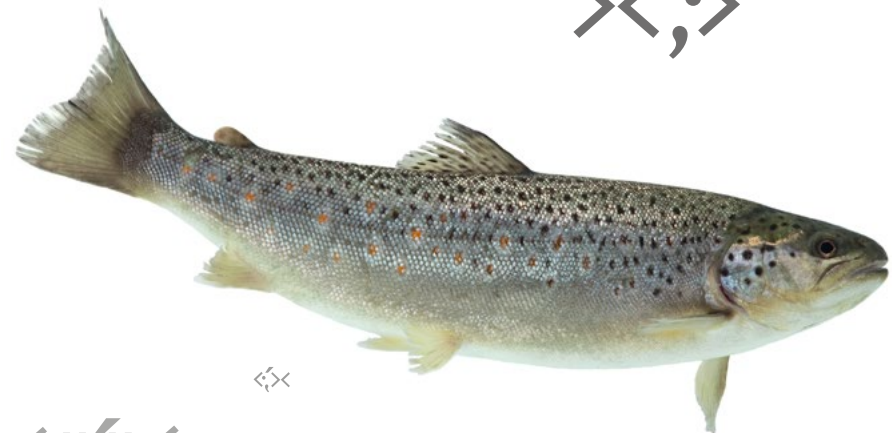
15 g Butter
1 Schalotte
250 ml Fischfond (siehe Suppen) oder trockener Weißwein
3 TL Zitronensaft
2 Eier
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Forellenfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern, leicht mit Zitronensaft beträufeln und mit der Hautseite nach unten in eine gebutterte Form legen. Unbehandelte Zitronen in sehr dünne Scheiben schneiden und

die Forellenfilets damit schuppenartig bedecken. In das vorgeheizte Backrohr bei ca. 180 °C ca. 10 bis 15 Minuten (je nach Dicke der Filets) backen.

FÜR DEN ZITRONENSCHAUM

Die Butter schmelzen, die sehr fein geschnittene Schalotte beigegeben und dünsten. Mit Fischfond oder Weißwein ablöschen, Zitronensaft und etwas geriebene Zitronenschale zugeben. Mit hoher Hitze 10 Minuten einkochen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. In einem breiten Topf etwas Wasser aufkochen und die Schüssel mit dem Fond in das Wasserbad (sollte nicht kochen) stellen. Eier zugeben und schlagen, bis ein luftiger Schaum entstanden ist. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und den Zitronenschaum vor dem Servieren noch ein wenig weiterschlagen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.





SCHUPPEN REINANKE



REINANKE

REINANKE

Die Familie der Coregonen wird hier unter den Namen Reinanke oder Renke zusammengefasst. Sie heißen fast in jeder Region anders – man kennt sie auch als Maräne, Felchen, Schnäpel oder Gangfisch. Reinanken gehören zu den Salmoniden (Lachsfischen), sind also entfernt mit Forelle und Saibling verwandt. Sie leben in größeren, meist tiefen Alpen-Seen, manche Arten auch im Salzwasser. Auch in einigen Waldviertler Karpfenteichen lassen sich Renken züchten. Als Nahrung nehmen sie vor allem frei schwebende Kleintiere (Plankton), aber auch kleinere Bodentiere auf. Renken haben ein gräten- und fettarmes, festes Fleisch. Je kleiner der Fisch, umso zarter ist er, richtig zubereitet bleibt sein Fleisch zart und geschmacksintensiv. Renken eignen sich auch sehr gut zum Räuchern, Grillen oder als Steckerlfisch.

REINANKE

RENKE MIT MANDELN

4 kleine küchenfertige Renken
Salz
Pfeffer
4 EL Mehl
3 EL Öl
100 g Vogerlsalat
2 Zwiebeln
375 g Paradeiser
2 EL Essig,
1 Bund Petersilie
4 EL gehobelte Mandeln
Toastbrot-scheiben

ZUBEREITUNG: Die Renken waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Renken darin von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Die Fische aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Mandeln in Fett bräunen und über die Fische streuen. Den Vogerlsalat waschen und verlesen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paradeiser waschen und in Achtel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben. Den Essig und das restliche Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, hacken, unter die Marinade rühren und über den Salat gießen, vorsichtig mischen. Zusammen mit dem Salat und dem Toast servieren.

REINANKE

KRÄUTERRENKE IN PERGAMENT

4 Renken á 300 g
Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft ½ Zitrone
4 EL frische gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Melisse, Estragon ...)
2 TL Kapern
60 g Butter
Pergamentpapier (Butterbrot-papier)

ZUBEREITUNG: Die ausgenommenen Renken waschen, die Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen

und einem Teil der frisch gehackten Kräuter füllen. Das Papier sollte groß genug sein, um den Fisch ca. 3 Mal zu umwickeln. Das Papier in der Mitte dick mit Butter einschmieren, die Renken darauflegen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Zu dicht verschlossenem Päckchen wickeln.

Die Fische auf das Backblech legen und in den auf 210 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 15 – 20 Minuten Garen ist der Fisch fertig und die Papierpäckchen werden bei Tisch geöffnet.

REINANKE

RENKE MIT KRÄUTERFÜLLE

4 küchenfertige Renken
½ Bund Dill
½ Bund Estragon
½ Bund Petersilie
2 – 3 Frühlingszwiebeln
1 TL mit Salz zerriebener Knoblauch
Salz
weißer Pfeffer
Olivenöl
1 kleine Chilischote, feingehackt
2 EL Zitronensaft
2 EL Mehl

ZUBEREITUNG: Die Blätter von Petersilie, Dill und Estragon abzupfen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls fein schneiden. Mit der Knoblauchpaste dem Olivenöl und der feingehackten Chili vermischen und mit Zitronensaft Pfeffer und Salz abrunden.

Die Renken innen mit der Marinade bestreichen und für mindestens 1 Stunde abgedeckt stehen lassen. Anschließend die Renken in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze langsam durchbraten.



INHALTSVERZEICHNIS

<i>FISCH IN DER KÜCHE</i>	11
<i>GRÄTEN</i>	12
<i>KARPFEN FILETIEREN</i>	14
<i>SALMONIDEN FILETIEREN</i>	16
 <i>SUPPEN</i>	
Grundrezept für Fischsuppe und Fischfond	21
Pochiersud	22
Steirische Fischsuppe	22
Altwiener Fischsuppe für 8 Personen	23
Ungarische Fischsuppe	23
„Halaszle“ für 6 Personen	23
Szegediner Fischsuppe	24
Wiener Fischbeuschelsuppe	25
Szechuan-Fischsuppe	25
 <i>KNÖDEL, NOCKERL @ LABERL</i>	
Fischfarce (Grundrezept)	28
Fisch-Nockerl	28
Fisch-Knödel	29
Karpfen-Laibchen mit Bratkartoffeln	29
Fischlaberl	30
Hechtnockerl mit Käse überbacken	30
Erdäpfelpuffer mit Karpfen	31
Fischpalatschinken	31
 <i>GERÄUCHERTES, GEBEIZTES @ SALATE</i>	
Gebeizter Fisch (Graved)	34
Philippinisch marinierter Karpfen	34
Geräucherter Fisch mit Oberskren	34
Russischer Fischsalat	35
Salat mit mariniertem Fisch	35
Fischsalat (roher Fisch)	36
Räucherfischsalat	36
Raffinierter Fischsalat für warme Tage	37



Marinierter Karpfen	38
Marinierte Schleienfilets	38
Karpfen-Zander-Terrine	39
Saiblings-Ceviche	39
 <i>SAUCEN @ BEIZEN</i>	
Fischsur	42
Rote Sauce	42
Kräutersauce	42
Lauchcreme	43
Zitronensauce	43
Weißweinsauce	43
Krensaucen	44
Dillsauce	44
Kapernsauce	44
Senfsauce	45
Ingwersauce	45
Specksauce	45
 <i>BEILAGEN</i>	
Petersilkartoffel	48
Majorankartoffel	48
Polentaschnitten mit Salbeibutter	48
Pastinaken-Püree	49
Gurkengemüse, in Butter geschwenkt	49
Bratapfel mit Honig	49
 <i>FILETREZEPTE</i>	
Gratinierte Fischfilets	52
Fischfilets in Rahm	52
Dalmatinischer Fischtopf	53
Burgenländischer Fischtopf	53
Frittiertes Fischfilet	54
In Papier Gegarter Fisch	54
Fisch-Ragout	55
Kräuter-Fisch-Pfanne	55





GRILLEN

Gegrillte Forelle mit Süßkartoffel-Wedges
und argentinischer Chilisauce 59

Fischspieße vom Grill mit gegrillten Zwiebeln & Minze 60

Waldviertler Karpfenfilet auf der Grillplanke geräuchert..... 61

Saibling in der Grillzange 61

KARPFEN

Rotwein-Karpfen 64

Karpfen jüdische Art 65

Karpfenragout mit Pilzen 65

Kürbis-Karpfen-Curry 66

Chrysanthemen-Feuertopf (Zu Zua Kuo) 67

Karpfen in Bierteig 67

Karpfen asiatisch 68

Karpfen gebacken 68

Karpfen mit Kastanienfüllung 69

Cordon Bleu vom Karpfen 69

Knuspriger Karpfen an Portweinsauce mit Kraut und Rüben 70

Pfefferkarpfen 71

Russischer Karpfen 71

Karpfen chinesische Art 72

Karpfen im Ofen gebraten 72

Karpfen in Papier/Folie 73

Betrunkener Karpfen 73

MILCH & ROGEN VOM KARPfen

Gebratene Fischmilch 76

Rumänischer Ikre 76

Topfencreme vom Karpfen-Kaviar 76

Pastete mit Milch & Rogen 77

Gedünstete Karpfenzungen 77

Gefüllte Schleie 80



SCHLEIE

Schleien mit Sturm/Most 81

Schleie im Salzmantel 81

Schleie mit Zitronencreme 82

Schleie mit Mandeln & Vogerl-Paradeissalat 82

Schleien Jugoslawische Art 83

HECHT

Hecht in Weinsauce 86

Hecht gedünstet 87

Gefüllter Hecht 87

gespickter hecht 87

Hechtsuppe mit Nockerl 88

Gebratener Hecht auf gelben Linsen 88

Hecht gesotten mit Senfbutter 89

Hecht in Kapernsauce 89

WELS/WALLER

Wallersteak mit Kräuterkruste 92

Welsragout mit Kürbis 93

Süß-saurer Wels mit Wurzelgemüse 93

Gedämpfter Wels mit Basilikumbutter 94

Knusprig gebratene Wels-Stücke 94

Wels in Safrancreme 95

Welsrouladen mit Wirsing 95

ZANDER & BARSCH

Zander-Rouladen 98

Zander mit Weintrauben 99

Zander, ungarisch 99

Zanderfilet in Oberssauce 100

Zander auf Spinatbett 100

Barsch am Grill 101

Gegrillte Lorbeer-Barsche 101



FORELLE & SAIBLING

Forelle blau	105
Forelle mit Kräuterkruste	106
Saibling mit Schwammerln	106
Forelle im Mangoldmantel	107
Forellenfilets mit Kruste	107
Forelle mit Blattspinat überbacken	108
Saibling im Kräuterhemd	108
Forelle mit Zitronenschäumchen	109

REINANKE

Renke mit Mandeln	112
Kräuterrenke in Pergament	113
Renke mit Kräuterfülle	113



SCHUPPEN HECHT

DANKSAGUNG



Wir bedanken uns bei allen Köch*innen und Expert*innen für ihren Rat und ihre Unterstützung bei der Zubereitung der Gerichte und Speisen sowie der Erstellung des Buches – speziell allen Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen und Fans, die uns seit der Erstveröffentlichung vor 20 Jahren mit vielen Tipps versorgt haben.

Wir bedanken uns auch bei Leo Kirchmaier und Melanie Haslauer von der Geschäftsführung des NÖ Teichwirteverbandes für ihre Unterstützung bei der Einreichung und der Abwicklung dieses geförderten Projektes im Rahmen des Europäischen Meeres- und Fischereifonds (EMFF 2014 – 2020).

HERAUSGEBER:



- Marc Mößmer, ARGE Biofisch, 1060 Wien, Webgasse 11/11, ZVR-Zahl340759106 – in Zusammenarbeit mit
- NÖ Teichwirteverband, Wiener Str. 64, 3100 St. Pölten www.teichwirteverband-noe.at und dem
- Teichwirte- und Fischzüchterverband Steiermark, Schulgasse 28, 8530 Deutschlandsberg www.teichwirteverband.at



ISBN: 978-3-200-07427-9



AUFLAGE: 3000 Stück, zweite, völlig überarbeitete Auflage, Wien und Haslau im Waldviertel, Dezember 2020

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:

REDAKTION: Marc Mößmer, ARGE Biofisch, www.biofisch.at

TEXTE und INHALTE: Rainer Springenschmid, Marc Mößmer & Georg Kippes

KONZEPT & GRAFISCHE GESTALTUNG: Georg Kippes

FOTOS: Georg Kippes, Ingo Pertramer (Portrait Marc Mößmer)

ILLUSTRATIONEN: Georg Kippes

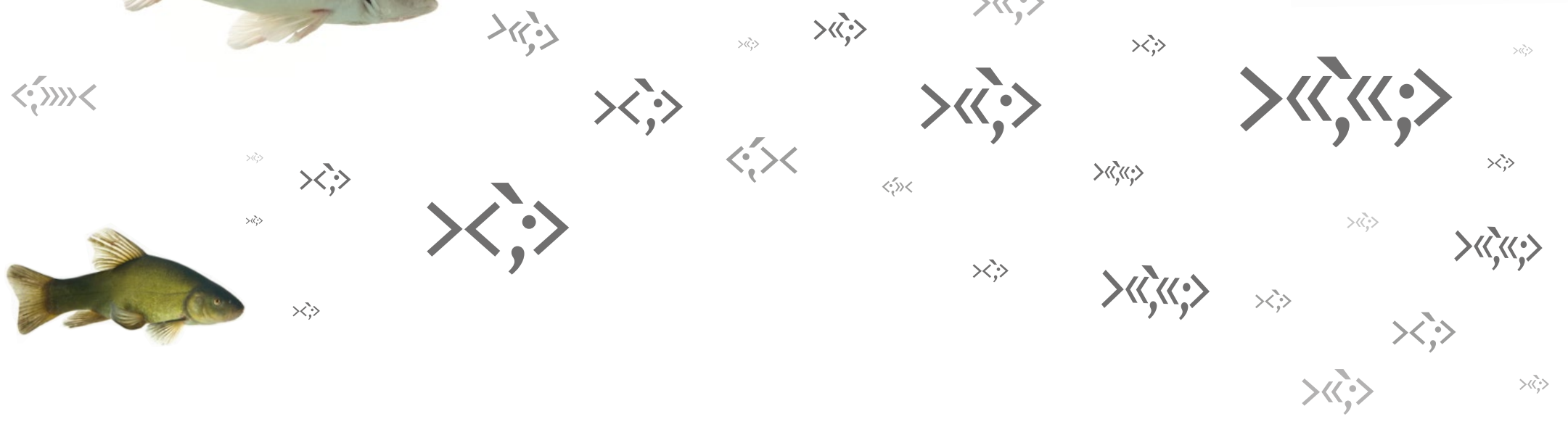
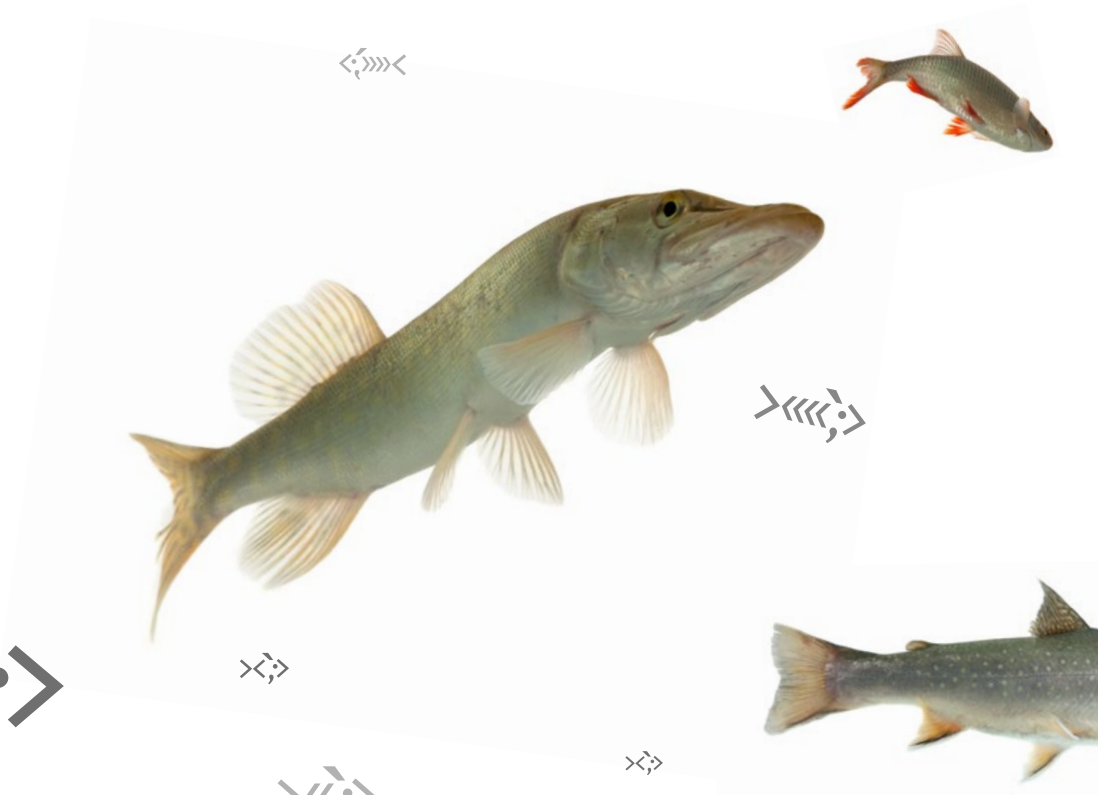
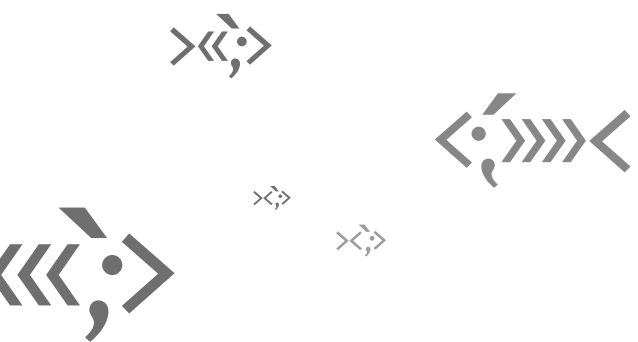
LEKTORAT: Elisabeth Schaufler

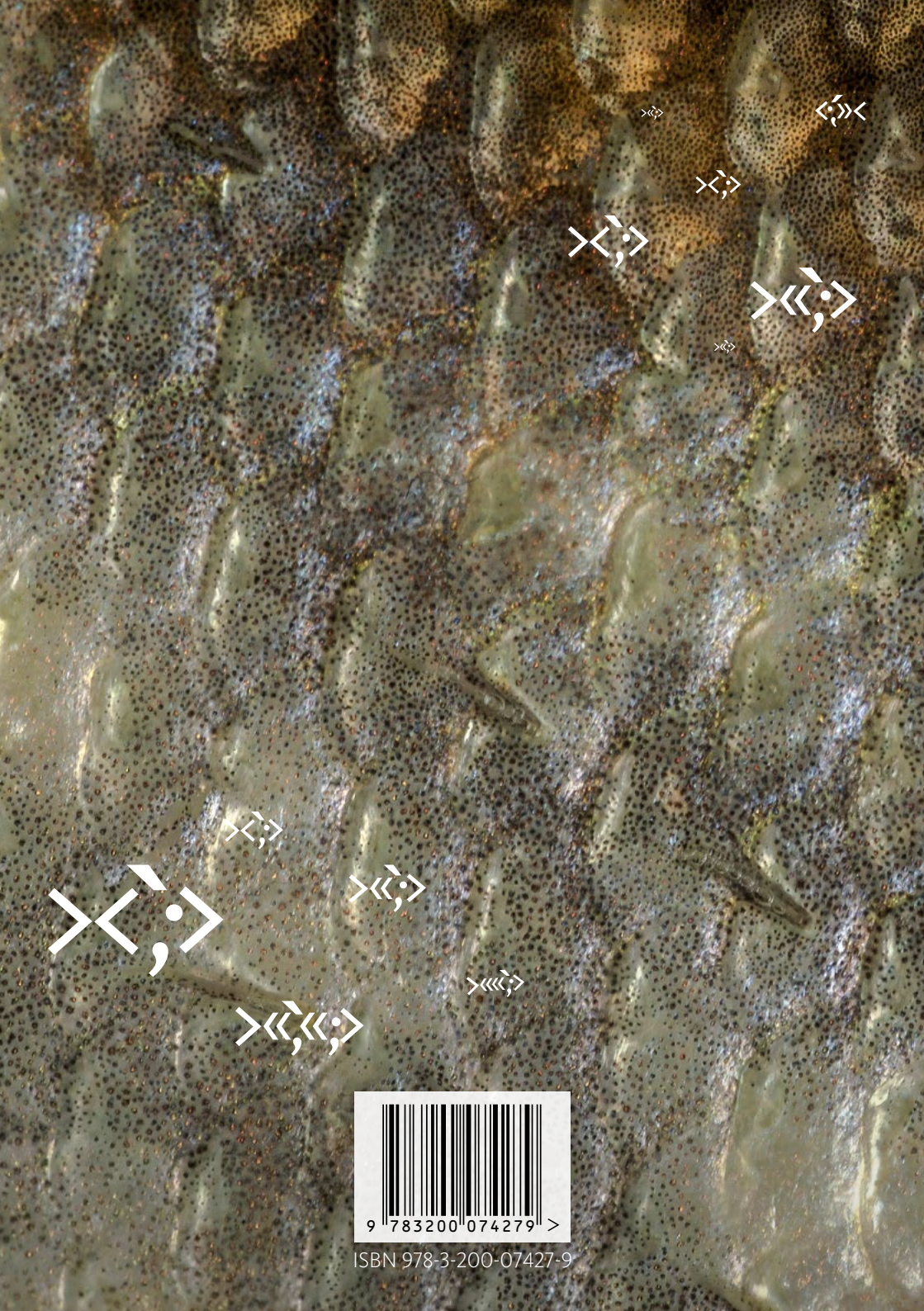
DRUCK: Druckerei Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein, gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österr. Umweltzeichens auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft

GENDER-DISCLAIMER: Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf die durchgehende geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Kopien und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers.







> <

< >

< >

< >

< >

< >

< >

< >

< >

< >

< >



9 783200 074279 >

ISBN 978-3-200-07427-9