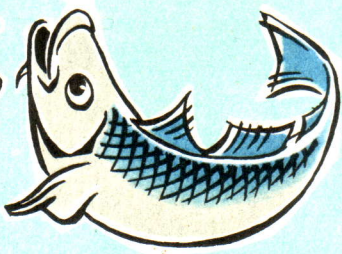
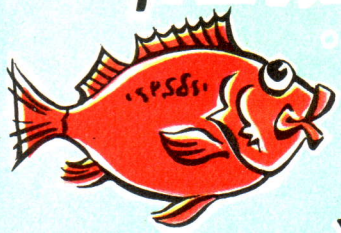


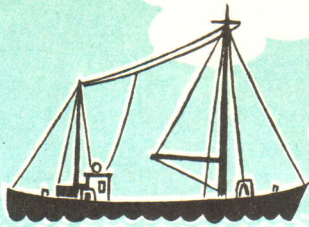


Fischers Fritz

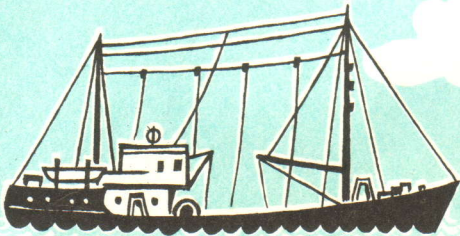
fischt

frische Fische





*Kutter*



*Logger*



*Trawler*

# Liebe Mädel und Jungen!

„Fischers Fritz fischt frische Fische“. Sprecht diesen Satz einmal schnell aus. Ja, das ist gar nicht so einfach. Beinahe könnte man sich die Zunge brechen.

Früher fuhr Fischers Fritz mit kleinen und wenig seetüchtigen „Äppelkähnen“ zum Fischfang. Heute fährt Fischers Fritz mit modernen großen Schiffen unserer volkseigenen Fischereiflotte auf das weite Meer hinaus. Unter Anwendung moderner Fangmethoden werden dem Meer täglich wertvolle Schätze abgerungen. Auch die Küsten- und Binnenfischer in den Produktionsgenossenschaften erzielen durch fortschrittliche Arbeitsweise reiche Erträge.

Viel Mühe, harte Arbeit und Tatkraft waren notwendig, um unsere beiden volkseigenen Fischkombinate Saßnitz und Rostock aus dem Nichts erstehen zu lassen. Kaum ein Schiffbau-land der Welt hat nach dem zweiten Weltkrieg soviel Fischereifahrzeuge gebaut wie unsere Republik. Darauf müssen wir stolz sein. –

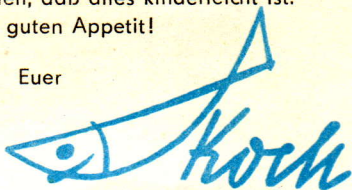
Wenn ihr Fische kauft, dann versucht, sie in den Bildern dieses Büchleins wiederzufinden. Erforscht, wie diese Fische in der Bewegung aussehen. Verfolgt auf der Fanggebietskarte die Reise unserer Fischer vom Fangplatz bis zu unseren Fischkombinaten Rostock und Saßnitz.

Viele Fische stellen sich auf den nächsten Seiten vor. Sie werden von unseren Fischern mit Netzen heraufgezogen und warten auf die leckere Zubereitung in der Küche. Die Schätze des Meeres sind riesengroß und werden nur in bescheidenem Maße genutzt. Im Meer brauchen wir nicht ackern, düngen und säen, sondern nur „ernten“. Dort vermehren sich die Fische millionenfach.

Viele Mädel und Jungen sehen am Bildschirm alle 14 Tage die Fischkochsendung unmittelbar vor dem „Sandmännchen“ und bitten in Briefen um neue Fischrezepte. Kochen macht Freude. Wenn ihr Mutti und Vati mit einem selbst bereiteten Gericht überrascht, macht es doppelt Freude. Die Regeln der richtigen Fischzubereitung habe ich für euch in diesem Büchlein zusammengestellt. Wer sie genau befolgt, wird feststellen, daß alles kinderleicht ist.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Euer



Koch

# Die wichtigsten Seefische



Hering *Clupea harengus*



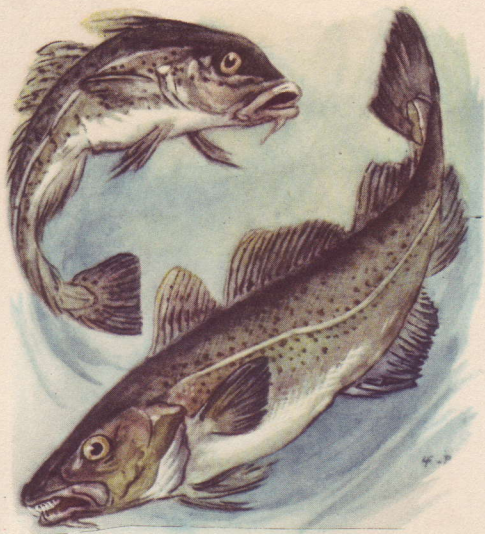
Sprotte *Sprattus sprattus*



Makrele *Scomber scombrus*



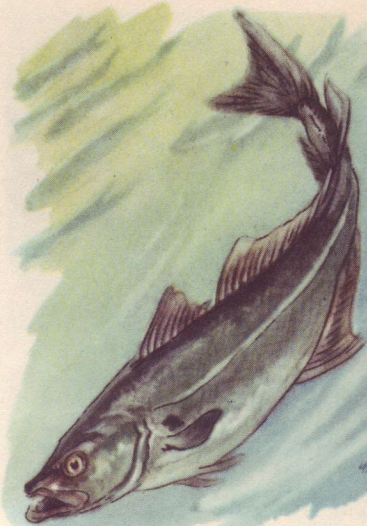
Scholle *Pleuronectes platessa*  
Flunder *Pleuronectes flesus*



Dorsch *Gadus morrhua*  
Kabeljau *Gadus morrhua*



Gefleckter Katfisch *Anarhichas minor*  
Gestreifter Katfisch *Anarhichas lupus*



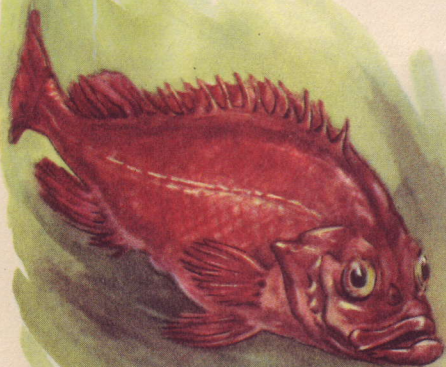
Seelachs oder Köhler *Gadus virens*



Schellfisch *Gadus aeglefinus*

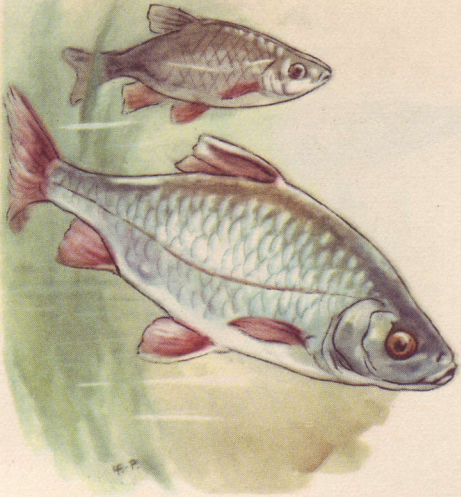


Lengfisch *Molva molva*

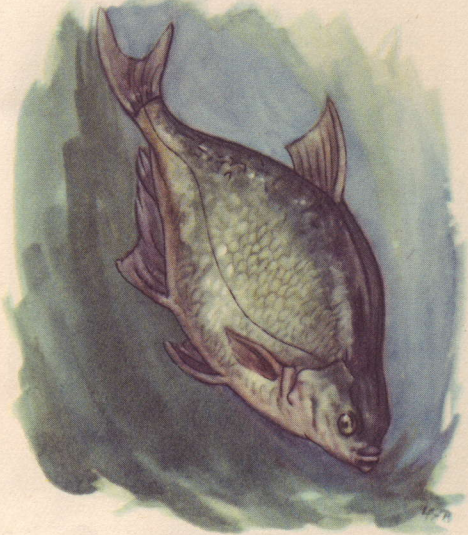


Rotbarsch *Sebastes marinus*

Die wichtigsten Süßwasserfische



Plötze *Leuciscus rutilus*



Blei *Abramis brama*



Hecht *Esox lucius*

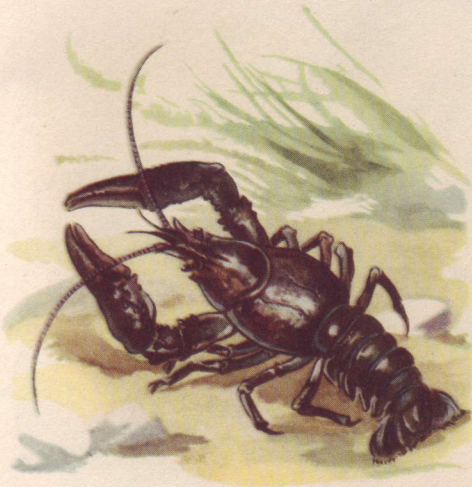


Karpfen *Cyprinus carpio*

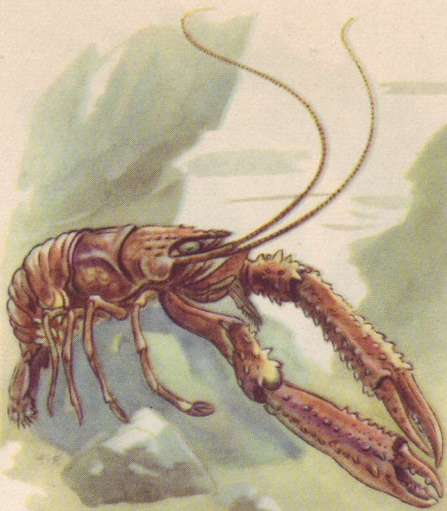


Regenbogenforelle *Salmo irideus*  
Bachforelle *Salmo trutta fario*

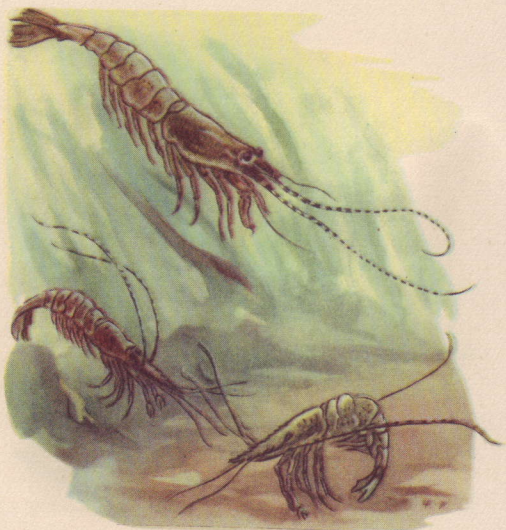
## Die wichtigsten Krübstentiere



Flußkrebs *Astacus fluviatilis*



Kaisergranat *Nephrops norvegicus*



Nordseegarnele *Crangon crangon*  
Ostseegarnele *Leander adspersus*

# Die modernsten Fischereifahrzeuge

unserer volkseigenen Fischereiflotte sind die Fang- und Verarbeitungsschiffe. Im März 1960 wurde das erste Schiff in Dienst gestellt und auf den Namen unseres unvergessenen Dichters „Bertolt Brecht“ getauft.

Dieses Schiff ist eine „schwimmende Fabrik“ und verarbeitet an Bord die Fische unmittelbar nach dem Fang zu tiefgefrostenem Fisch oder Fischfilet.

Aus den Abfällen und dem Beifang (kleine Fische und sonstige Meerestiere, welche für die menschliche Ernährung nicht geeignet sind) wird Fischmehl gewonnen. Unsere landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften schätzen es als Schweinemast- und Geflügelfutter. Um Mangelschäden bei Schafen, Ziegen, Milchkühen und Kälbern vorzubeugen, wird auch diesen Tieren regelmäßig Fischmehl als Beifutter gegeben.

Die vitaminreichen Fischlebern können zu Lebertran und Leberpastetenkonserven verarbeitet werden.

Das Schiff „Bertolt Brecht“ ist 86,2 m lang, 13,5 m breit und hat einen Tiefgang von 5 Metern. Es kann 1421 Tonnen laden. Die Geschwindigkeit beträgt 12 kn (kn = Knoten = Geschwindigkeit in Seemeilen je Stunde. 1 Seemeile = 1852 m).

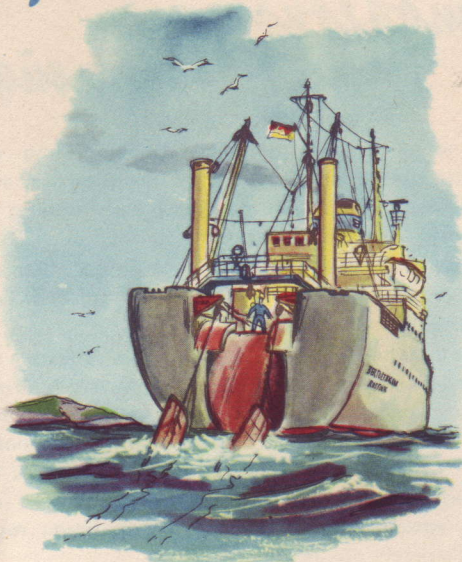
Die Besatzung besteht aus 102 Personen, darunter eine größere Zahl Frauen, welche die Verarbeitungsmaschinen bedienen.

Der Aktionsradius dieser Schiffe ist sehr groß. Sie können bis zur kanadischen Küste und bis zur Südspitze Afrikas fahren. Je nach Ergiebigkeit der Fanggründe, dauert eine Fangreise 65–90 Tage.

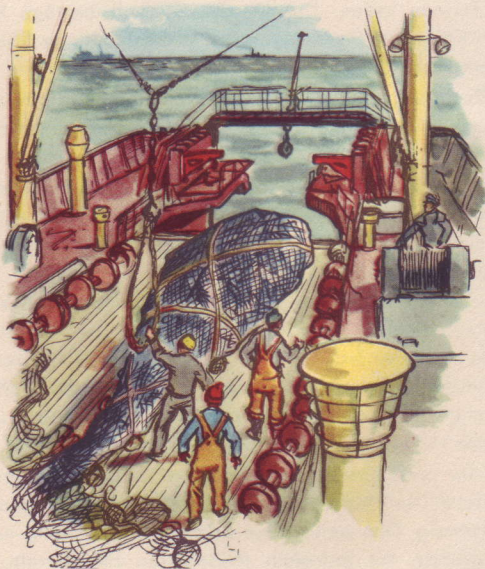
Ein weiteres Verarbeitungsschiff mit dem Namen „Martin-Andersen-Nexö“ (120 m lang, 16 m breit) verarbeitet die Fänge mehrerer Trawler auf fernen Meeren. 1962 werden die Schiffe „Johannes R. Becher“ und „Friedrich Wolf“ in Dienst gestellt, und 1965 wird unsere volkseigene Fischereiflotte 11 Fang- und Verarbeitungsschiffe besitzen.

Habt ihr nicht Lust, auch einmal auf solchen Schiffen zu arbeiten? Die Hochseefischerei ist ein sehr interessanter Berufszweig. Das weite Meer und die Erschließung neuer Fanggründe mit technisch modernsten Hilfsmitteln ruft ganze Kerle.

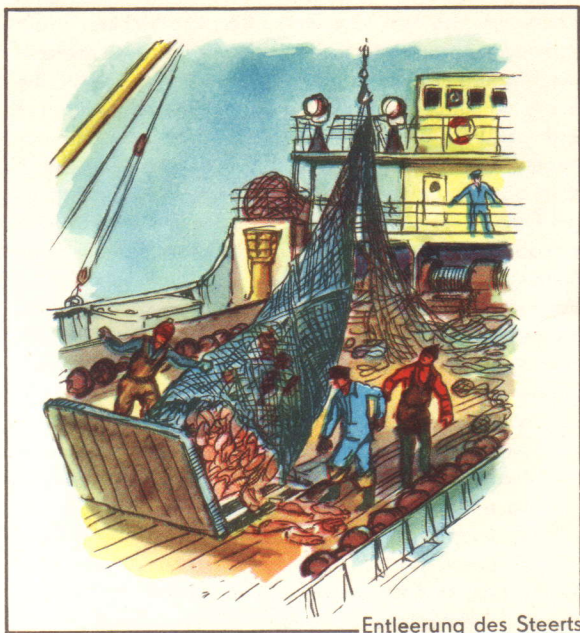
# Fang- und Verarbeitungsschiff



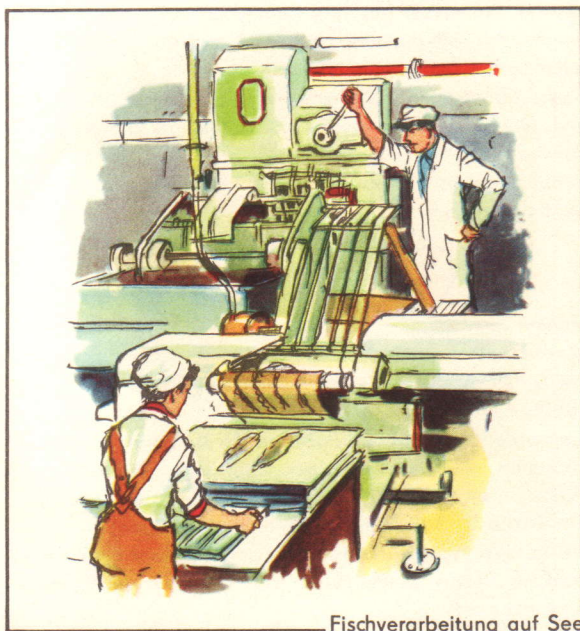
Aussetzen des Netzes



Netzsteert kommt an Bord



Entleerung des Steerts



Fischverarbeitung auf See

Wer einmal von dem besonderen Reiz der Fischerei erfaßt ist, kommt davon nicht mehr los. Wollt ihr diese Vielzahl der Fischarten, die in riesigen Schwärmen durch die Meere ziehen und in größeren oder kleineren Mengen in Teich und Fluß leben, einmal selbst beobachten und mitfangen helfen? Es ist eine helle Freude all die Fische in ihren grünen, blauen, silbrig-grauen, sowie den Purpur- und Goldtönen zu sehen. Kein Künstler und kein Drucker vermag die Fische so wiederzugeben, wie sie im nassen Element leben.

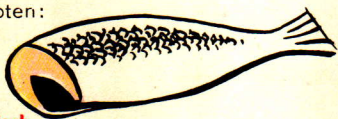
Wer die Abbildungen der Fische recht aufmerksam betrachtet, hat bestimmt mit den Fischen eine feste Freundschaft geschlossen. Leider sind Fische stumm, sonst würden sie sagen:

„Wir bringen euch die gesunderhaltenden Kräfte des Meeres ins Haus und zählen zu den sehr wertvollen Lebensmitteln. Uns zeichnet besonders der hohe Gehalt an biologisch hochwertigem Eiweiß, an Vitaminen, ernährungswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen aus.“

Fischkost macht euch „gesund und munter, wie der Fisch im Wasser.“ Neuzeitliche Ernährung ist ohne Fischkost undenkbar. Wer täglich Milch trinkt, Schwarzbrot, viel Obst und Gemüse und wöchentlich zweimal Fisch isst, lebt sehr gesund. Ein weiser Mann hat einmal gesagt: „Euere Nahrungsmittel sollen euere Heilmittel und euere Heilmittel sollen euere Nahrungsmittel sein“.

Fische haben einen köstlichen Wohlgeschmack. Für kalte und warme Speisen geben sie geradezu unbegrenzte Verwendungsmöglichkeiten.

In der Regel wird Frischfisch in der Fischverkaufsstelle folgend angeboten:



### **Ganzer Seefisch**

Er wird auch Rundfisch oder Fisch am Stück genannt und meistens geköpft und ausgenommen verkauft.

### **Heringe und Makrelen**

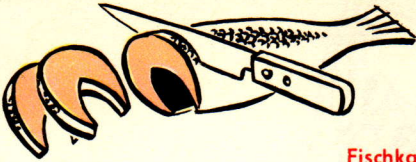
Sie werden mit Kopf und unausgenommen gehandelt. Die Innereien und die Vermehrungsprodukte sind aus den Fischen nicht entfernt.

### **Plattfische** (z. B. Schollen, Fludern, Rotzungen)

Sie werden meist ausgenommen und mit Kopf gehandelt. Größere Plattfische wie Heilbutt erhalten wir gelegentlich auch als Filet.

## Süßwasserfische

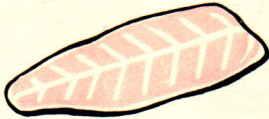
Zum Teil gelangen diese lebend (Karpfen, Forellen), teilweise auch tot als sogenannte Eisfische (Plötze, Blei, Brassen, Barsch, Hecht) zum Verkauf.



## Fischkarbonade

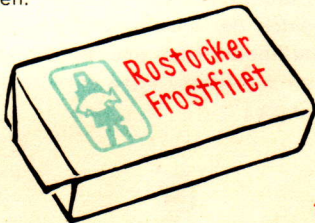
(Fischkoteletts oder Tranchen)

Vom ausgenommenen, geschuppten und gesäuberten Rundfisch werden quer zum Rückgrat 2 cm dicke Scheiben geschnitten.



## Fischfilet

Vom Rundfisch wird das Fischfleisch dicht an der Mittelgräte entlang abgetrennt. Die Haut wird abgezogen. Alle Gräten werden beseitigt. Werden Makrelen und Heringe zu Filet geschnitten, so wird dabei die Haut in der Regel nicht abgezogen.



## Tiefkühlfish

Auf hoher See werden von großen Fang- und Verarbeitungsschiffen die Fische fangfrisch bei einer Temperatur von minus 30–40 Grad eingefrostet und bei minus 18–22 Grad in einer ununterbrochenen Kühlkette vom Fang bis zum Verkaufstisch gelagert.

Tiefgekühltes Filet kommt zu uns als

„Meeresfrische im Kälteschlaf“.

## Tips für den Einkauf

Fische möglichst erst am Tage des Verbrauches einkaufen. Zu Hause sofort auspacken und bis zur Zubereitung in ein essiggetränktes Tuch einschlagen, in eine Schüssel legen, dieselbe kühl stellen oder in den Kühlschrank geben. Tiefgekühlten Fisch in viel Zeitungspapier einwickeln, damit er auf dem Nachhauseweg nicht auftaut.

## Die richtige Vorbereitung der frischen Seefische

Behandelt frische Seefische immer nach dem 3-S-System:

Säubern – Säuern – Salzen



## Säubern

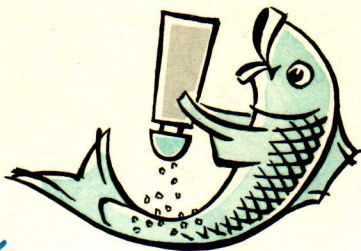
Das Fischfleisch kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser abspülen, nie im Wasser liegen lassen, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe (Eiweiß, Vitamine, Mineralsalze) auslaugen. Rundfisch nach dem Schuppen, dem Abschneiden der Flossen und der Entfernung der schwarzen Bauchhaut außen und innen gründlich spülen. (Das Schuppen und Abschneiden der Flossen besorgt die Fischverkaufsstelle.)



## Säuern

Das Fischfleisch reichlich mit Zitronensaft oder Essig von allen Seiten beträufeln. Die Säure bindet den arteigenen Fischgeruch. Das Fischfleisch wird weißer, würziger und fester. Übergestreute frische feingehackte oder getrocknete Küchenkräuter (Petersilie, Sellerie, Dill) verleihen einen besonders feinen Geschmack.

# Salzen



Salz öffnet bei längerer Einwirkung die Poren des Fischfleisches. Deshalb wird es erst kurz vor der Zubereitung mit etwas Salz eingerieben. Der wertvolle Fischsaft bleibt dann erhalten.

Nach dem 3-S-System vorbehandelte frische Seefische schmecken besser.

## **Richtige Behandlung von tiefgekühltem Fischfilet**

Tiefkühlfilet soll nicht aufgetaut, sondern möglichst im gefrosten Zustand zubereitet werden. So verarbeitet, bleibt der köstliche Wohlgeschmack und der Fischsaft erhalten.

Tiefkühlfilet wurde auf hoher See fangfrisch eingefroren und vorher gesäubert. Es kann ohne nochmaliges Säubern sofort zubereitet werden.

Mit einer Messersäge oder mit der Brotschneidemaschine werden 1,5 cm dicke Scheiben schräg zum Filetblock abgeschnitten. Unmittelbar vor der Zubereitung wird erst gesalzen und nach der Zubereitung wird gesäuert.

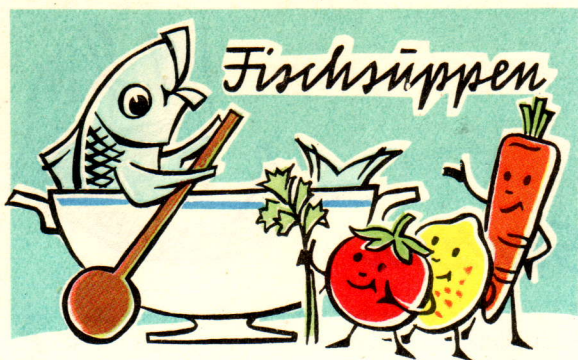
Tiefkühlfilet eignet sich für jede Zubereitungsart.

## **Die Vorbereitung der Süßwasserfische**

Lebende Süßwasserfische, welche beim Kauf erst geschlachtet werden, vor der Zubereitung nur säubern und salzen und erst beim Verzehr mit Zitronensaft beträufeln. Sollen Süßwasserfische „blau“ gekocht werden, muß die Schleimschicht (natürliche Schutzschicht der Fische gegen äußere Einwirkungen) unbeschädigt sein.

Süßwasserfische, die getötet zum Handel kommen, sind wie Seefische nach dem 3-S-System zu behandeln.





Was beim Rind die Knochen, sind beim Fisch die Gräten. Wer einmal aus verschiedenen kleinen See- und Süßwasserfischen oder Fischabgängen (Köpfe, Flossen, Gräten, Bauchlappen) eine Suppe gekocht hat, wird das immer wieder tun. Besonders schmackhaft wird die Suppe, wenn mehrere Arten von Fischen, saftige Kräuter und verschiedenes Wurzelgemüse, Tomaten und Zwiebeln dazu verwendet werden. Schon das Zubereiten ist ein Genuß. Ein Schuß süße oder saure Milch, Buttermilch, Joghurt, Kondensmilch oder Sahne unmittelbar vor dem Essen zur Fischsuppe gegeben, verleiht ihr köstlichen Wohlgeschmack.

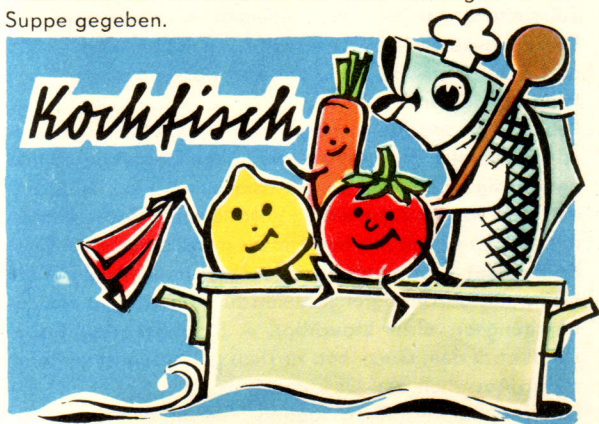
### **Fischbouillon**

(Grundrezept zu Fischsuppen mit verschiedenen Einlagen und Geschmacksrichtungen)

Für 4 Personen nimmt man 1–2 kg Fische oder Fischabgänge. Gut gewaschene Fischabgänge – Gräten, Flossen, Bauchlappen und Köpfe – zerkleinern. Aus den Köpfen immer die Kiemen entfernen. Alles in kaltem Wasser ansetzen. Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie, Petersilie und Porree), Kräutersträußchen (Sellerie, Liebstöckel, Petersilie, Dill) und Zwiebelscheiben, einige Gewürzkörner und ein Lorbeerblatt dazugeben, zudecken und aufkochen lassen. Aufgedeckt 30–50 Minuten weiter kochen, dabei den entstehenden Schaum abnehmen. Die fertige Grundsuppe durch ein Sieb gießen. Wird die Fischbouillon aus verschiedenen gewaschenen See- oder Süßwasserfischen gekocht, so nimmt man nach kurzem Aufkochen (6–10 Minuten) die Fische oder Fischstücke heraus, entfernt mit einer Gabel das gare Fischfleisch und stellt es beiseite. Später wird es als Suppeneinlage verwendet. Gräten, Flossen und Kopfteile 30–50 Minuten aufgedeckt weiterkochen.

Diese Fischbouillon kann mit etwas Tomatenmark oder einem Eigelb verfeinert werden.

Je nach Geschmack wird gedünstetes Wurzelgemüse, Blumenkohl, Weißkraut, kleingeschnittenes Sauerkraut, Reis, Grieß, Gemüseerbsen, Teigwaren, geröstete Brotwürfel oder Fischklößchen (siehe Gerichte aus Fischhackmasse) als Einlage verwendet. Der beim Dünsten des Gemüses entstandene Saft wird immer mit zur Suppe gegossen. 25% der verwendeten Gemüsearten werden ganz fein gehackt oder geraspelt und im rohen Zustand als Frischkostanteil unmittelbar vor dem Auftragen in die Suppe gegeben.



Wir essen nicht nur um satt zu sein, sondern um Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen, welche wir wiederum brauchen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die wertvollen Inhaltsstoffe sollen nicht ausgelaugt oder totgekocht, sondern weitgehendst erhalten werden.

Obwohl vom Kochfisch die Rede ist, soll Fisch nicht gekocht werden. Er verliert sonst seine Zartheit, schmeckt fade und büßt viel hochwertiges Eiweiß ein. Kochfisch soll in wenig Wasser und im entstehenden Dampf garziehen.

Aus leicht gesalzenem Wasser, Lorbeerblättern, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, Zitronenscheiben oder etwas Weinessig und in Scheiben geschnittenem Wurzelgemüse einen Gewürzsud bereiten. Alles 15 Minuten vorkochen, heiß über den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch gießen oder den Fisch in den heißen Sud legen. Bei kleiner Flamme etwa 15–20 Minuten garziehen, aber nicht kochen lassen. Der Fisch darf nur zu einem Drittel vom Gewürzsud bedeckt sein.

Ein zwischen Topf und Deckel gelegtes feuchtes Tuch saugt

Dunst und Fischgeruch auf. So zubereiteten Kochfisch mit Tomaten-, Kräuter-, Dill-, Meerrettich-, Senf-, Zwiebel-, Speck-, Kapern- oder Gurkentunke und körnig gekochtem Reis oder Salzkartoffeln zu Tisch geben. Der Sud wird zur Tunkenherstellung mitverwendet.

### **„Blau“ gekochte Fische**

Blau kochen die Fische am besten, wenn sie unmittelbar vor der Zubereitung abgeschlachtet, vorsichtig ausgenommen und nicht geschuppt worden sind. Eine unverletzte Schleimschicht ist die Voraussetzung für diese Zubereitung. Kochen im Sinne des Wortes dürfen Fische auch bei dieser Zubereitung nie. Sie sollen vielmehr in gerade aus dem Kochen gekommenen Salzwasser garziehen. Das Gefäß darf nicht zu groß sein und das Kochwasser muß den Fisch knapp bedecken.

Lebend geschlachtete Fische mit unverletzter Schleimschicht (Forellen, Karpfen) kochen ohne Essigüberguß und ohne Essizugabe zum Kochwasser immer blau. Nicht unmittelbar vor der Zubereitung geschlachtete Fische werden durch Übergießen mit heißem Essigwasser gebläut. Dem Kochwasser wird etwas Essig beigegeben. Abgegriffene Fische mit beschädigter Schleimschicht sind für diese Zubereitungsart nicht brauchbar. – Blau gekochte Fische sofort nach dem Garziehen zu Tisch geben, sonst verlieren sie an Aussehen und Geschmack.

Beilage: Salzkartoffeln, Joghurt-Meerrettich-Mayonnaise oder zerlassene – nicht gebräunte – Sahna oder Butter.



Karpfen  
blau



## *Gedämpfter und gedünsteter Fisch*

### **Dämpfen**

Gedämpfter Fisch ist für die Diät- und Schonkost besonders geeignet.

Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch auf einen Dämpfeinsatz geben, zudecken und den Fisch im entstehenden Dampf garen lassen. Ganzen Fisch mit dem Rücken nach unten legen, damit der wertvolle Fischsaft nicht herausläuft. Tiefgekühltes Filet in fingerdicke Scheiben schneiden und im gefrosteten Zustand dämpfen.

### **Dünsten im Ofen**

Nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch in eine gut gefettete Pfanne oder feuerfeste Form legen. Je nach der Größe 1–2 Tassen Wasser oder Weißwein dazugeben und das Ganze in den sehr heiß vorgeheizten Bratofen schieben. Nach 15–20 Minuten ist der Fisch gar.

### **Dünsten auf Gemüse**

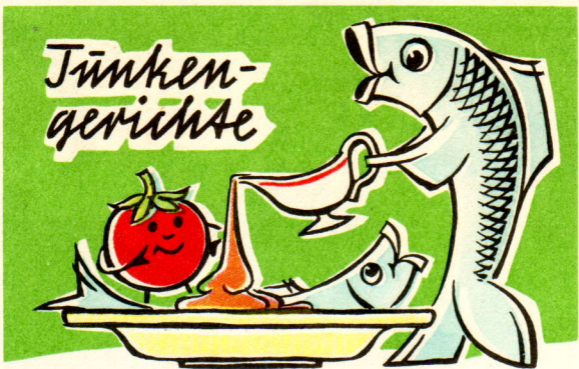
In Streifen oder in Scheiben geschnittenes Gemüse der Jahreszeit (Möhren, Zwiebeln, Porree, Sellerie, Petersilienwurzeln, Blumenkohl oder Schwarzwurzeln, Paprikaschoten oder Tomaten) mit Margarine oder Speiseöl andünsten, etwas Brühe auffüllen und so das Gemüse halbgar werden lassen. Die portionierten und nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischstücke auf das Gemüse legen, einige Gewürzkörner, ein Lorbeerblatt und evtl. Zitronenscheiben dazutun, den Deckel auflegen und alles 15–20 Minuten garen lassen. Den beim Dünsten entstandenen Sud vorsichtig abgießen und immer zur Tunkenherstellung mitverwenden.

Fingerdicke Tiefkühlfiletscheiben können wie frisches Filet gedünstet werden. Gesäuert und gesalzen wird erst während der Zubereitung.



**KARTE DER FANGGEBIETE**

- |                    |                      |                       |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>H</b> Hering    | <b>P</b> Plattfische | <b>S</b> Sardinen     |
| <b>K</b> Kabeljau  | <b>T</b> Thunne      | <b>L</b> Lengfisch    |
| <b>R</b> Rotbarsch | <b>A</b> Aal         | <b>K</b> Katfisch     |
| <b>S</b> Seelachs  | <b>D</b> Dorsch      | <b>S</b> Schellfisch  |
| <b>M</b> Makrele   | <b>S</b> Sprotte     | <b>G</b> Kaisergranat |



Eine delikate Tunke verleiht dem Fischfilet besonderen Wohlgeschmack. Die Tunke muß immer dicklich sein. Dünner wird sie durch die Flüssigkeitsabgabe des Fischfilets beim Garen. In der Tunke darf Fisch nie kochen, sondern nur garziehen. Während des Garens nicht umrühren.

Als Tunkengericht kann Fischfilet den Speiseplan abwechslungsreich gestalten.

5–6 cm große Filetstücke nach dem 3-S-System vorbereiten, in Paprika-, Curry-, Kräuter-, Zwiebel-, Speck-, Gurken-, Kapern-, Dill-, Meerrettich- oder Tomatentunke bei mittlerer Wärme 10–12 Minuten garziehen, aber nicht kochen lassen.

Mit körnig gekochtem Reis oder Salzkartoffeln und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Tiefgekühltes Fischfilet wird in 40 g schwere Würfel geschnitten und im gefrosten Zustand in die Tunke zum Garziehen gelegt.

**Köstliches Fischfrikassee**

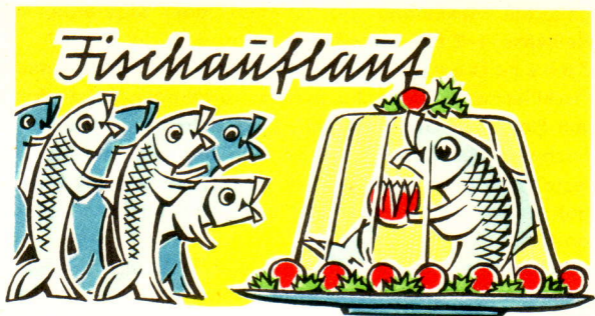
**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

Zur Frikassee tunke: 60 g Margarine, 4 EBl. Mehl, 1/4 l Milch, 1/4 l Brühe (aufgelöster Brühwürfel), 2 Teel. Kapern oder gehackte Essigurke oder Sauergemüse, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 1 EBl. Zitronensaft oder Weinessig bzw. 2 EBl. Weißwein, 1–2 Eigelb, 1 Prise Zucker, etwas Salz, Petersilie, einige Tomaten.

**Z u b e r e i t u n g** : Das Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten und in 5 cm große Würfel schneiden. Eine helle Mehlschwitze mit Brühe und Milch zur dicken Tunke auffüllen, mit den Gewürzen abschmecken, Zitronenschale und feingewiegte Kapern oder Essigurken oder Sauergemüse dazugeben, alles aufkochen lassen, die Filetstück-

chen einlegen und 15–20 Minuten garziehen – aber nicht kochen – lassen. Mit Zitronensaft oder Weißwein abschmecken, mit Eigelb verfeinern und gehackter Petersilie bestreuen.

Im Reisrand oder mit Petersilienkartoffeln, mit Zitronen- und Tomatenvierteln verziert, zu Tisch geben.



## Fischauflauf

## und Fischpudding

Fischauflauf ist eine italienische Spezialität und wird immer in einer feuerfesten Form im Ofen gebacken. Die Form wird erst gefettet oder mit Kohlblättern ausgelegt, dann werden die verschiedenen Zutaten schichtweise in die Form gegeben.

Fischpudding ist eine norwegische Spezialität. Er wird in einer gefetteten und mit Semmelmehl oder Zwiebackbröseln ausgestreuten Form im Wasserbad gekocht. Die zu  $\frac{2}{3}$  mit Fischpuddingmasse gefüllte Form wird in einen größeren Topf gestellt, der mit soviel Wasser gefüllt wird, daß es bis zur Hälfte der Form reicht. Der Topf wird zugedeckt. Zwischen Topf und Deckel schieben wir einen Kochlöffel, damit ein Spalt offenbleibt.

### Fisch-Gemüse-Auflauf

**Zutaten** (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, 3 mittlere Porreestangen, 2 Möhren, Zitronensaft oder Weinessig,  $\frac{1}{8}$  l Joghurt oder Sauermilch,  $\frac{1}{10}$  l Weißwein, 3 Eßl. Margarine, Semmelmehl, Reibkäse oder kleingeschnittener Schmelzkäse, Salz und Paprika.

**Zubereitung**: Das Gemüse in Scheiben schneiden und halb gar dünsten. Fischfilet in Portionsstücke schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Fisch und Gemüse schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form legen. Zwischen die Lagen eine Prise Salz und Paprika, Zitronensaft, Joghurt oder Weißwein geben. Die oberste Schicht

mit Semmelmehl und Käse bestreuen. Margarineflöckchen auflegen. Das Gericht etwa 30 Minuten überbacken. Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

### **Mailänder Fischauflauf**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 800 g Fischfilet oder Räucherfisch, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 250 g halb gar gekochte Makkaroni,  $\frac{1}{2}$  l Tomaten- oder Kräutertunke, Reibkäse, 1–2 Eßl. Margarine.

**Z u b e r e i t u n g**: Das in Portionsstücke geschnittene Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten oder den von Haut und Gräten befreiten Räucherfisch zerpfücken. Fisch und Makkaroni schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form geben, mit Reibkäse bestreuen und mit Margarineflöckchen belegen. 20–25 Minuten im Ofen überbacken.

Mit Tomaten- oder Kräutertunke und Blattsalat zu Tisch geben.

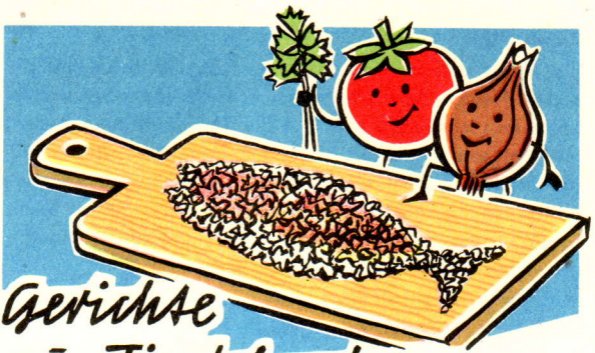
### **Norwegischer Fischpudding**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 750 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 2 Eier, 3 gehäufte Eßl. Maisan,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 40 g Rauchspeck, 1 Zwiebel, Salz, Muskatnuß, 1 Teel. Kapern, Essiggurken oder Sauergemüse.

**Z u b e r e i t u n g**: Den Rauchspeck und die Zwiebel würfeln. Beides zusammen anbraten. Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dreimal durch die feine Lochscheibe der Fleischmaschine drehen. Beim drittenmal die Kapern, Essiggurken oder Sauergemüse, den angebratenen Speck und die Zwiebelwürfel mit hinzunehmen. Die Masse mit den Eiern, der Milch und den Gewürzen verrühren und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Das trockene Maisan unterziehen, die Masse in eine gefettete und mit Semmelmehl ausgestreute Puddingform füllen und 50–60 Minuten im Wasserbad kochen lassen. Bleibt eine Stricknadel (oder Holzspeil), mit der man bis zur Hälfte der Masse sticht, sauber, so ist der Pudding gar und kann gestürzt werden.

Mit Tomaten- oder Kräutertunke und mit Reis oder Salzkartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.





## *Gerichte aus Fischhackmasse*

Fischhackmasse ist durch die feine Lochscheibe der Fleischmaschine gedrehtes Fischfilet. Kochklopse, Suppenklößchen, Bouletten und Hackbraten können daraus bereitet werden. Zum Füllen von Kohlrouladen, Kohl- und Wirsingköpfen, Paprikaschoten und Tomaten eignet sich Fischhackmasse vorzüglich.

### **Grundrezept für Fischhackmasse**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 750 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 40 g Rauchspeck, 2 in Milch eingeweichte Brötchen, 2 mittlere Zwiebeln, 1–2 Teel. Anchovispaste, wenig Salz, Muskat, 2 Teel. Kapern, feingehackte Essiggurken oder Küchenkräuter.

**Z u b e r e i t u n g**: Das gesäuberte und gesäuerte Fischfilet und die ausgedrückten Brötchen durch die Fleischmaschine drehen. Rauchspeck- und Zwiebelwürfel zusammen anbraten und mit den feingehackten Kapern, Gurken und Küchenkräutern zur Hackmasse geben. Mit wenig Salz, der Anchovispaste und geriebener Muskatnuß abschmecken. Alles solange durchkneten bis die Bindung der Masse erreicht ist.

### **Kochklopse**

Aus der Hackmasse mit feuchten Händen Klopse von der Größe mittlerer Äpfel formen, in kochendes Salzwasser legen und etwa 6 Minuten garziehen lassen.

Mit Gurken-, Zwiebel-, Speck-, Kapern-, Tomaten-, Kräuter- oder Pilztunke und im Reisrand oder mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

### **Bouletten (Frikadellen)**

Zur Hackmasse etwas Majoran geben, dann Bouletten formen, in Semmelmehl wenden und in heißem Öl 6–8 Minuten auf beiden Seiten braun braten.

Mit Kartoffeln und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

### **Kohlrouladen**

Die Kohl- und Wirsingblätter vom Strunk lösen und die dicken Rippen flach schneiden. In kochendem Salzwasser halbweich werden lassen. 2–3 Blätter übereinanderlegen, Hackmasse daraufstreichen und aufrollen. Mit Rouladennadeln, Holzspeilchen oder gebrühtem Faden zusammenhalten. In heißem Fett oder Öl von allen Seiten leicht braun braten, Tomatentunke auffüllen und 20–30 Minuten garziehen lassen.

Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

### **Gefüllter Kohl- oder Wirsingkopf**

Einen Kohl- oder Wirsingkopf putzen, waschen, den Strunk und den inneren Kern herausschneiden. Mit etwas Thymian gewürzte Hackmasse in den Kohlkopf füllen. Die Füllstelle mit einem Kohlblatt abdecken. Den Kohlkopf in ein Tuch binden und in Salzwasser 50–60 Minuten garkochen. Das Kochwasser zu einer Suppe verwenden.

Mit Kapern-, Tomaten- oder Specktunke und Kartoffeln zu Tisch geben.

### **Gefüllte Paprikaschoten**

Von jeder Paprikaschote unterhalb des Stieles ein deckelartiges Stück abschneiden. Das Kernhaus entfernen, die Fruchtwand von den Adern sowie den anhaftenden Samen befreien und die Schoten waschen. Dieselben mit Hackmasse füllen, den Deckel aufsetzen und mit einer Rouladennadel oder mit Holzspeilchen befestigen, von allen Seiten leicht anbraten und in Tomatentunke 20–30 Minuten garen.

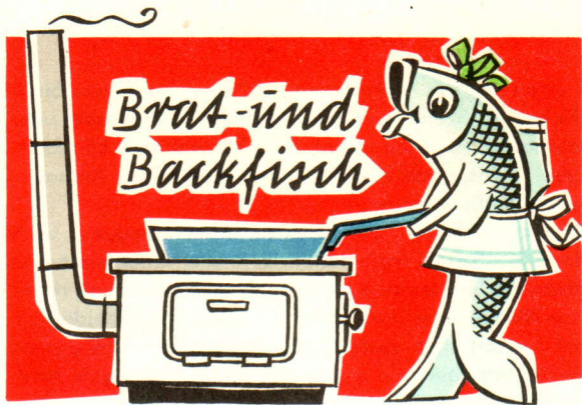
Unter die Hackmasse, welche zum Füllen von Paprikaschoten verwendet wird, kann etwas körnig gekochter Reis (Rest) gemengt werden.

### **Gefüllte Tomaten**

Von gewaschenen Tomaten Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen, mit Hackmasse füllen, die Deckel auflegen und die gefüllten Tomaten in einer gefetteten feuerfesten Form 20–25 Minuten garen lassen. Den beim Garen entstandenen Saft mit Milch oder Kondensmilch und Maisan zu einer Tunke binden.

Mit Reis oder Kartoffeln zu Tisch geben.





### **Braten in der Pfanne (in „fetter Hitze“)**

Das Bratfett muß heiß sein. Es hat die richtige Temperatur, wenn keine Blasen mehr aufsteigen. Bei dieser Hitze bleibt die Panade nicht an der Pfanne hängen.

Zum Braten der Fische verwenden wir Speiseöl (Raps-, Soja- oder Erdnußöl), Erdnuß-, Hartfett- oder Kokosfett.

Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet, die Fischkarbonade oder ganze Fische (z. B. Heringe, Makrelen, Schollen, Flundern, kleine Schellfische, Dorsche, Merlans, Plötzen oder Barsche) unmittelbar vor dem Braten paniern. Wird paniertes Fisch nicht sofort zubereitet, weicht die Panade auf und fällt beim Braten ab. Zum Braten bestimmte Filets oder Fische werden entweder in Mehl gewendet und sofort gebraten oder in Mehl gewendet, mit Ei und Semmelmehl paniert und auf beiden Seiten braun gebraten. Gebratenes Fischfilet schmeckt besonders gut, wenn der Panade etwas Reibkäse beigegeben oder das Fischfilet vor dem Paniern mit Schmelzkäse bestrichen wird. (Der Schmelzkäse wird mit einer Gabel zerdrückt und mit Milch oder Joghurt zu einer streichfähigen Masse verrührt.)

Fingerdicke Tiefkühlfiletscheiben werden in gefrostenem Zustand leicht gesalzen, in Mehl gewendet, mit Ei und Semmelmehl paniert und in rauchend-heißem Öl etwa 6–8 Minuten gebraten. Zwischendurch die Pfanne neben die Flamme stellen, damit die Panade nicht vorzeitig braun wird.

### **Braten im Ofen (in „trockener Hitze“)**

Fisch kann wie Fleisch im Ofen gebraten werden. Ein gespickter oder gefüllter Fischbraten ist eine besondere Delikatesse. Den Ofen gut vorheizen, damit durch Gerinnung der Eiweißstoffe die Poren des Fisches schnell geschlossen werden und das Fischfleisch saftig bleibt.

### **Gespickter Fischbraten**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 1250 g Fisch am Stück (Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch), Zitronensaft oder Weinessig, 60 g Rauchspeck, 40 g Margarine, 2 EBl. Reibkäse, 1 Tasse saure Milch, etwas Mehl, Salz, Anchovispaste, Küchenkräuter.

**Z u b e r e i t u n g**: Den ganzen Fisch schuppen, nach dem 3-S-System vorbereiten und die Innenseiten mit etwas Anchovispaste einreiben. Die Haut links und rechts vom Rücken 2 cm breit abziehen. Diese Stelle beiderseits mit Speckstreifen spicken, den Fisch mit der gespickten Seite nach oben in die gefettete Bratpfanne legen. Nach 15 Minuten Bratzeit im gut vorgeheizten Ofen den Fisch mit Sauermilch übergießen und mit Reibkäse bestreuen. Nach weiteren 15 Minuten ist der Fisch gar. Den beim Braten entstandenen Saft mit dem Mehl zur Tunke binden, mit Salz und Zitronensaft oder Weinessig abschmecken. Den Fischbraten mit gehackten Küchenkräutern bestreuen.

Mit Kartoffeln und Gemüse zu Tisch geben.

### **Gefüllter Fischbraten**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 1200 g Kabeljau oder Schellfisch (Schwanzstück), Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

**Zur Fülle**: 200 g Fischfilet, 40 g Rauchspeck, 60 g Margarine, 1 Zwiebel, etwas Edelsüß-Paprika, 1 Teel. Senf, 1 Essiggurke oder einige gedünstete Pilze, 1 Teel. Kapern, etwas Milch oder Kondensmilch.

**Zum Panieren**: 2 EBl. Semmelmehl, 1 EBl. Reibkäse.

**Z u b e r e i t u n g**: Das Fischstück wird geschuppt, Flossen beschnitten, von der Bauchseite her entgrätet und nach dem 3-S-System vorbereitet. Das Fischfilet säubern, säuern, salzen und feinwiegen. Den Rauchspeck und die Zwiebeln würfeln. Beides zusammen braten. Essiggurke und Kapern fein hacken, alles mit Semmelmehl, Senf und Milch zu einer Fülle rühren. Mit Salz und Edelsüß-Paprika abschmecken. Mit dieser Masse den Fisch füllen und die Bauchlappen übereinander klappen. Den gefüllten Fisch mit flüssiger Margarine oder mit Öl bestreichen und mit einer Mischung aus Semmelmehl und Reibkäse panieren. Den so vorbereiteten Fischbraten mit der Bauchseite nach unten in eine gefettete Bratpfanne geben, einige Speckstreifen auflegen und 30–40 Minuten im gut vorgeheizten Ofen braten. Der beim Braten entstehende Saft wird zur Tunkenbereitung mitverwendet.

Mit einer Kräuter- oder Speck-Zwiebeltunke, Salzkartoffeln und dem Gemüse der Jahreszeit zu Tisch geben.

## **Backen im Ofen (in „trockener Hitze“)**

### **Fisch auf der Platte**

**Zutaten** (für 4 Personen): 1250 g Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch am Stück, 60 g Räucherspeck, Zitronensaft oder Weinessig, 1 Zwiebel, 20 g Margarine, Salz.

**Zubereitung**: Den Fisch nach dem 3-S-System vorbereiten und in Schwimmlage auf eine gefettete Platte legen. In die Bauchhöhle 2 rohe Kartoffeln geben, damit er nicht umfällt. Den Fisch mit Speckstreifen belegen, diese mit Holzspeilchen anstecken und Zwiebelringe daraufhängen. Im Ofen bei Mittelhitze 20–25 Minuten backen.

Mit Mischgemüse und Salzkartoffeln zu Tisch geben.

## **Backen mit Umhüllung des Backgutes**

### **(Backen in „fetter Hitze“)**

Fischfilet wird in heißem Öl schwimmend gebacken. Zum Panieren nimmt man aber kein Mehl oder Semmelmehl, sondern zieht es durch einen Backteig (Bierteig). Backen läßt sich sowohl frisches als auch tiefgekühltes Filet. Frisches Filet benötigt etwa 4 Minuten, tiefgekühltes Filet etwa 6 Minuten Backzeit. Der Bierteig schließt das Backgut bei der Berührung mit dem heißem Öl nach außen hin sofort ab. Der Fischsaft kann nicht heraus und das Öl dringt nicht durch den Backteig. Der Backteig selbst nimmt sehr wenig Öl an. Das Backöl kann öfter verwendet werden. Öl nach dem Backvorgang erkalten lassen, durch ein Sieb gießen, in eine Flasche füllen, kühl und dunkel aufbewahren.

## **Rezept für Bierteig**

**Zutaten** (ausreichend um Fischfilet für 6–8 Personen auszubacken): 250 g Mehl Type 630, 40 g Öl, 1 Ei,  $\frac{3}{10}$  l helles Bier,  $\frac{1}{10}$  l Wasser, einige Tropfen Suppenwürze, 1 Prise Zucker, etwas Salz. – Mehl bindet unterschiedlich; den Teig deshalb so anrühren, daß er gerade noch vom Filet abtropft.

Übrig gebliebenen Backteig nach dem Backvorgang durch ein Sieb in das heiße Öl tropfen lassen. Wenn die „Backersben“ goldgelb an der Oberfläche schwimmen, dieselben mit einem Schaumlöffel herausnehmen und als Suppeneinlage verwenden.

## **Fischfilet in Bierteig gebacken**

Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischfilets durch Bierteig ziehen und in heißem Öl schwimmend ausbacken. Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Fingerdicke Tiefkühlfiletscheiben eignen sich ebenfalls zum Backen in Bierteig.



Aus den silbernen Fischen werden durch das veredelnde Räucherfeuer goldene Fische mit vollherbem, köstlichem Aroma.

Bücklinge, Räuchermakrelen, Saßnitzer und Rostocker Sprotten, geräucherte Flundern und Schollen, Dorsche und Plötzen, geräucherte Portionsstücke vom Kabeljau, Rotbarsch, Katfisch (Steinbeißer), Schellfisch, Seelachs, Heilbutt, Rochen, Blei und Karpfen schmecken kalt und als warme Gerichte vorzüglich.

### **Brotaufstrich von Räucherfisch oder Bückling**

**Zutaten** (für 4 Personen): 400 g Räucherfisch oder 2 große oder 4 mittlere Bücklinge, 1 Zwiebel, Petersilie, Zitronensaft, Muskat, Salz, 1 Prise Zucker, 125 g Sahna oder 100 g Mayonnaise und 1 EBl. Joghurt oder Sauer-  
milch.

**Zubereitung**: Räucherfisch von Haut und Gräten befreien, mit den gebratenen Zwiebelwürfeln und der grünen Petersilie durch die Fleischmaschine drehen. Diese Masse mit schaumig gerührter Sahna oder Mayonnaise und Joghurt gut vermengen, mit Zitronensaft oder feingewiegter Essiggurke, Salz, Zucker und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Kühl aufbewahren und rasch verbrauchen.

### **Fischerfrühstück**

**Zutaten** (für 4 Personen): 300 g Räucherfisch, 60 g Rauchspeck, 1 mittlere Zwiebel, 1 Porreestange, 500 g gekochte Kartoffeln, 3 Eier, etwas Muskat und Salz, 1 EBl. feingehackte Küchenkräuter.

**Zubereitung**: Die Zwiebel, die Porreestange und 30 g Rauchspeck fein würfeln. Alles zusammen anbraten. Den Räucherfisch von Haut und Gräten befreien, zerpfücken und zu den Zwiebelwürfeln geben, kurz mitbraten. Gleichzeitig Kartoffelscheiben mit 30 g Rauchspeck braten. Alles

zusammen in eine Pfanne geben. Die verquirlten Eier darübergießen. Gut durchschwenken. Mit Salz und einer Spur Muskat abschmecken und mit gehackten Küchenkräutern bestreuen.

### Überbackene Bücklinge

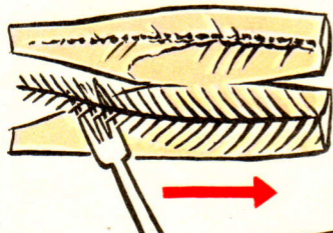
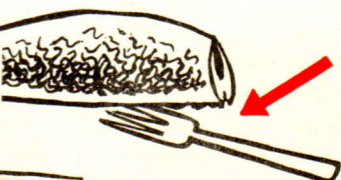
**Zutaten** (für 4 Personen): 4 große, 6 mittlere oder 8 kleine Bücklinge, 2 mittlere Zwiebeln, 60 g Margarine,  $\frac{2}{10}$  l Joghurt oder Sauermilch, Semmelmehl.

**Zubereitung**: Die Bücklinge von Haut und Gräten befreien. In eine gefettete feuerfeste Form gebratene Zwiebelwürfel geben, Semmelmehl darüberstreuen, das Bücklingsfleisch darauf legen und mit Semmelmehl abdecken. Alles mit Joghurt oder Sauermilch übergießen. Einige Margarineflöckchen auflegen und im Ofen 10–12 Minuten überbacken.

Filets von geräucherten Makrelen oder von Räucherheringen können auf die gleiche Art zubereitet werden. Mit Schwarzbrot und Blatt-, Feld- oder Chicoréesalat zu Tisch geben.

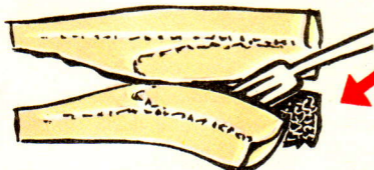
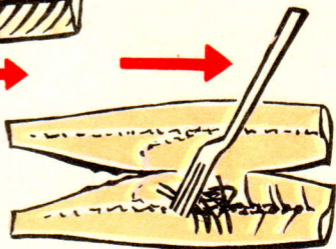
### Der Trick mit dem Bückling

Den Bückling auf ein Blatt Papier legen, den Kopf und die Schwanzflosse entfernen. Mit der Gabel die Haut entlang dem Rücken aufritzen.



Den Bückling vom Rücken her in zwei Hälften auseinanderklappen. Mit der Gabel die Mittelgräte herausnehmen.

Innereien entfernen (Milch u. Rogen auf jeden Fall mitessen). Mit der Gabel gegen den Strich die Bauchgräten sozusagen „abharken“.



Sauber und appetitlich liegt nun das Bücklingsfleisch vor euch. Es kann gleich aus der Haut oder als Filet von der Haut abgenommen, gegessen werden.



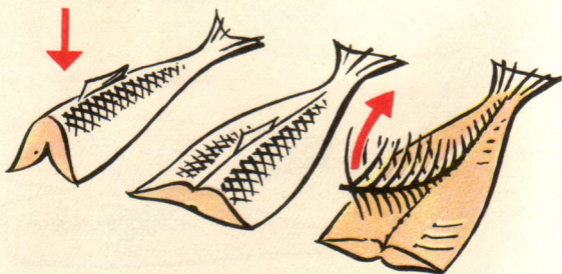
## Grüne Heringe und Makrelen

Der Hering hat unter den Seefischen als Lebensmittel die größte Bedeutung gewonnen. Er ist sehr nahrhaft und preiswert. Ein Hering enthält soviel Vitamin D wie ein Eßlöffel Lebertran.

### Richtiges Entgräten und Vorbereiten

Die Heringe unter fließendem Wasser gut abwaschen, wenn nötig mit einem Topfreiniger vom Schwanz zum Kopfende zu schuppen. Dann den Kopf und den Schwanz entfernen, die Bauchseiten aufschneiden, die Eingeweide herausnehmen und die Bauchhöhle gut säubern.

Ein Schneidebrett mit Essig einreiben (Essig schließt die Poren des Holzes und das Brettchen nimmt keinen Fischgeruch an), den Hering mit der Bauchseite nach unten auf das Brettchen legen, mit der geballten Hand fest auf den Rücken drücken und vom Schwanz bis zur Kopfseite hin nochmals mit dem Handballen entlangfahren. Der Hering ist nun platt wie eine Flunder. Dann den Hering



umdrehen und mit Daumen und Zeigefinger spielend leicht die Mittelgräte entfernen, an der die kleinen Seitengräten hängen. Das so entstandene Heringsfilet wird nach dem 3-S-System vorbereitet und dann zur Bereitung vieler schmackhafter Gerichte verwendet.

## **Grüne Heringe auf Forellenart**

Die grünen Heringe ausnehmen, die Kiemen entfernen, säubern, säuern und salzen, Kopf und Schwanz zusammenbiegen und mit einem Holzstäbchen aneinander befestigen oder die Schwänze in die geöffneten Mäuler stecken und mit einem Holzstäbchen zusammenhalten. In einem Topf Wasser, Essig, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebelringe und Küchenkräuter aufkochen, die Heringe vorsichtig einlegen und je nach Größe 5–10 Minuten darin ziehen lassen.

Mit Salzkartoffeln, Kräutertunke und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

## **Heringsfilet für Feinschmecker**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 1 kg grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 2 Eier, 2 mittlere Zwiebeln, Semmelmehl.

Zur Tunke: 150 g Mayonnaise, 4 Eßl. Joghurt oder Sauer-  
milch, 1 Gewürzgurke, 2 Eßl. Küchenkräuter, 1 Prise Thy-  
mian (Erfurter Diätgewürz), Bratöl.

**Z u b e r e i t u n g**: Richtig entgrätete Heringe nach dem 3-S-System vorbereiten, 2 verquirlte Eier mit den geriebenen Zwiebeln vermengen, die Filets darin und danach in Semmelmehl wenden, in Öl braun braten.

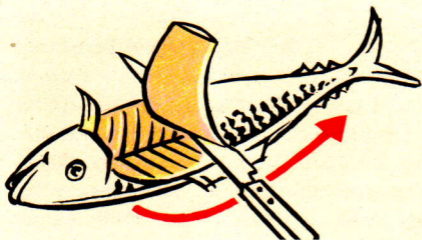
Aus Mayonnaise und Joghurt eine Tunke schlagen. Küchenkräuter und Gewürzgurken ganz fein wiegen, unter die Tunke mischen, mit Thymian würzen, mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.

Mit Kartoffeln, der Tunke und grünem Salat zu Tisch geben.

**M a k r e l e n** zählen zu den wohlschmeckenden und sehr nahrhaften Fischen. In jeder Form der Zubereitung sind sie ein Leckerbissen. Nicht das ganze Jahr über stehen uns die schmackhaften Makrelen zur Verfügung. Aber zeitweise fangen unsere Fischer große Mengen. Zu diesen Zeiten sollen Makrelerichte den Speiseplan bereichern.

Zwei wichtige Tips für die Makrelenzubereitung:

1. Die Makrelen nach dem Kauf gleich ausnehmen, die Bauchhöhle gut säubern, den Blutrand an der Rücken-  
gräte gründlich entfernen, auswaschen und etwas Essig in die Bauchhöhle träufeln.
2. Das Filetieren der Makrelen ist sehr einfach. Mit einem scharfen Messer hinter dem Kiemenbogen beginnend schräg ein- und an der Mittelgräte bis zum Schwanz entlang schneiden. Schon ist ein Makrelenfilet fertig. Die Makrelen umdrehen und dasselbe wiederholen. Die



Haut braucht nicht abgezogen werden, da die Makrelen unmerklich kleine Schuppen haben.

### **Makrelen und Tomaten im Topf**

**Zutaten** (für 4 Personen): 4 große oder 6 mittlere Makrelen, 1 geschälte Zitrone, 8 Tomaten, Salz, Paprika, 40 g Margarine, 1 Tasse Wasser, Küchenkräuter.

**Zubereitung**: Makrelen filetieren. Die Filets jeweils in 3 Stücke schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Im gut gefetteten Kochtopf schichtweise Makrelenstücke, Tomatenscheiben und evtl. je Schicht 2–3 dünne, geschälte Zitronenscheiben geben. Jede Schicht mit wenig Paprika und Salz bestreuen. Über alles 1 Tasse Wasser gießen. Margarineflöckchen auflegen und bei kleiner Flamme 20 Minuten zugedeckt garziehen lassen. Vor dem Zu-Tisch-geben evtl. mit Zitronensaft oder Weinessig würzen und mit gehackten Küchenkräutern bestreuen. Mit Salzkartoffeln oder Schwarzbrot zu Tisch geben.

### **Makrelen-Möhren-Auflauf**

**Zutaten** (für 4 Personen): 4 große oder 6 mittlere Makrelen, 150 g Mayonnaise, 2 EBl. Milch, 1 EBl. Senf, 2 feingehackte Zwiebeln, 4 mittlere Möhren, 1 Teel. Zucker, 60 g Margarine, 2 EBl. Semmelmehl.

**Zubereitung**: Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Makrelenfilets in eine gefettete feuerfeste Form legen. Die Mayonnaise mit der Milch, dem Senf und der feingehackten Zwiebel vermengen und mit dem Schneebesen schlagen. Diese Tunke über die Makrelenfilets gießen. Die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren auf die Filets legen, Margarineflöckchen verteilen, 1 Teel. Zucker darüberstreuen und alles im gut vorgeheizten Ofen überbacken. Dann die Semmelbrösel auf das Gericht streuen und nochmals 5–10 Minuten überbacken.



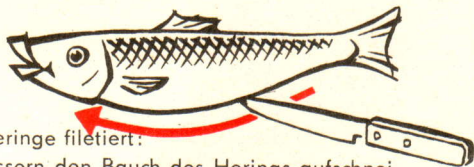


Zur Zeit der großen Heringsfänge werden Heringe durch das einfache Mittel des Einsalzens haltbar gemacht. Als Salzhering steht uns der Hering mit seinem hohen Nähr- und Gesundheitswert das ganze Jahr über zur Verfügung. Kalte und warme Gerichte aus richtig vorbereiteten Salzheringen schmecken zu jeder Tageszeit, sind gesund, appetitanregend und sehr preiswert.

### Die richtige Vorbereitung der Salzheringe

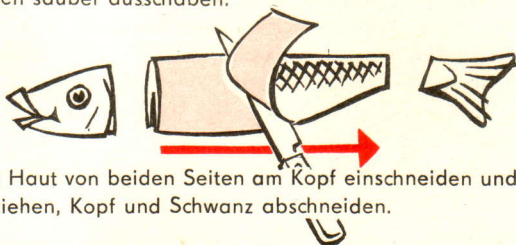
Salzheringe müssen vor dem Genuß 24 Stunden gewässert werden. Dadurch wird der Salzüberschuß entzogen und gleichzeitig die Saftigkeit wieder hergestellt.

Vor dem Wässern werden die Salzheringe gut gespült und dann in eine mit Wasser gefüllte Porzellan-, Glas- oder Steingutschüssel gelegt. Das Wasser öfter wechseln. Und so werden die Salzheringsfilets besonders lecker: Die gewässerten Salzheringsfilets sind am schmackhaftesten, wenn sie 2–3 Stunden in Milch – am besten eignet sich Buttermilch oder entrahmte Frischmilch – gelegt werden.

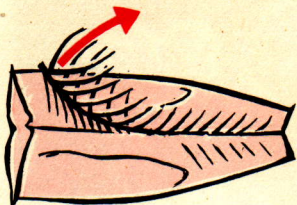


So werden Salzheringe filetiert:

1. Nach dem Wässern den Bauch des Herings aufschneiden. Die Eingeweide herausnehmen und die Innenseiten sauber ausschaben.



2. Die Haut von beiden Seiten am Kopf einschneiden und abziehen, Kopf und Schwanz abschneiden.



3. Den Hering aufklappen. Die Hauptgräte herausnehmen und die Filets mit der Messerkante sauber putzen. Den Hering in zwei Hälften teilen,

### **Feine Heringsschüssel mit Joghurt-Mayonnaise**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 4 richtig gewässerte und vorbereitete Salzheringsfilets, 75 g Mayonnaise, 3 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, 2 Tomaten oder 2 Äpfel, 1 kleine Essigurke oder etwas Sauergemüse, 1 Eßl. gehackte Küchenkräuter, 1 Teel. Senfkörner.

**Z u b e r e i t u n g** : Die Salzheringsfilets in eine passende Schüssel legen. Die Tomaten- oder Apfelwürfel, die Gurkenscheiben, Küchenkräuter und Senfkörner über die Filets geben. Die Joghurt-Mayonnaise darübergießen.

Mit Pellkartoffeln oder Schwarzbrot zu Tisch geben.

### **Heringsfilets auf Selleriemayonnaise**

4 Eßl. in Streifen geschnittene saure Selleriescheiben, 1 Eßl. rohe, feingeraspelte Sellerie, 1 feingewürfelter Apfel. Alles mit 75 g Mayonnaise und 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch vermengen. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Die Selleriemayonnaise auf einen Teller geben, darauf die richtig gewässerten und vorbereiteten Salzheringsfilets legen. Mit Tomaten- oder Gurkenscheiben und Petersilie verzieren.

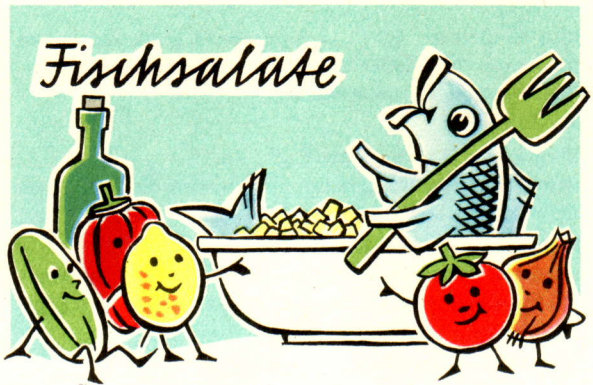
Mit Schwarzbrot zu Tisch geben.

### **Heringskartoffeln**

**Z u t a t e n** (für 4 Personen): 1 kg Pellkartoffeln, 8–10 richtig gewässerte und vorbereitete Salzheringsfilets, 60 g Margarine, 2 Zwiebeln, 3 Eßl. Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Brühe, 1 Teel. Tomatenmark.

**Z u b e r e i t u n g** : Die vorbereiteten Salzheringsfilets werden in Würfel, die gepellten Kartoffeln in Scheiben geschnitten. Von den anderen Zutaten wird eine helle Mehlschwitze bereitet, welche über die Heringskartoffeln gegeben wird. Alles bei kleiner Flamme ziehen – aber nicht kochen – lassen.

Mit grünen Bohnen, Sauerkraut oder Gemüsesalaten zu Tisch geben.



Im Fischsalat finden wir die „Früchte des Meeres“ mit den Früchten der Gärten, Felder und des Waldes in fröhlicher Buntheit und harmonischer Geschmacksabstimmung vereint. Zarte Kräuter des Frühjahrs, vollaftige Sommer- und Herbstkräuter, feingeschnittene Kapern, etwas Zitronensaft, einige Tropfen Worcestersoße und eine Prise Zucker verleihen Fischsalaten den letzten abgerundeten Wohlgeschmack. Zum Frühstück, als kleiner Imbiß während des Tages oder zum Abendbrot schmecken sie prächtig.

### Aus 1 mach 5

(Grundrezept für einen neuzeitlichen Herings- oder Fischsalat)

Dieses Rezept hat nichts mit dem Hexeneinmaleins aus Goethes Faust zu tun, wohl aber mit dem Spruch: „Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen“.

Im Handumdrehen können aus einem Salat 5 Sorten hergestellt werden.

175 g oder 35% gut gewässerte Salzheringsfilets oder gedämpftes, ausgekühltes und zerpfücktes Fischfleisch,

125 g oder 25% Mayonnaise oder 20% Mayonnaise und 5% Joghurt oder Sauermilch,

75 g oder 15% saure Gurken, Senfgurken oder Essiggemüse,

50 g oder 10% saure Sellerie oder sauren Kürbis,

25 g oder 5% feingehackte Küchenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sellerie oder Dill),

50 g oder 10% Äpfel oder Kartoffeln.

---

500 g oder 100%

Alle Zutaten mit 2 Gabeln vorsichtig vermengen. Diesen

Salat zu gleichen Teilen in 5 passende Schüsseln geben und jeweils 25 g (oder 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> von der Gesamtmenge) Geschmacksträger daruntermischen, zum Beispiel:

**Spreewälder Herings- oder Fischsalat:**

Frisch geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken,

**Ungarischer Herings- oder Fischsalat:**

In Streifen geschnittene Paprikaschoten (Frisch-, Feinfrost- oder Konservenpaprika verwenden), 2 Messerspitzen Edelsüß-Paprika,

**Italienischer Herings- oder Fischsalat:**

Feingeschnittene Bratenreste oder Salami, einige feingeschnittene Kapern dazugeben,

**Französischer Herings- oder Fischsalat:**

Gekochte, aber nicht zerkochte weiße Kernbohnen, 1 Teel. feingehackte Zwiebeln, 1 Teel. Senf.

Nett verziert – sind diese Salatschalen ein „Mittelpunkt“ jedes festlich gedeckten Tisches.

### **Büchlingssalat**

**Zutaten** (für 4 Personen): 4–8 Bücklinge, je nach Größe, 2 mittlere Zwiebeln, 1 saure Gurke, 1 Ei, 1 Eßl. feingehackte Petersilie, 1 Teel. Kapern, 80 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, Salz, Zitronensaft und Zucker.

**Zubereitung:** Die Bücklinge von Haut und Gräten befreien und das Fleisch zerpflücken. Die Zwiebeln, die Gurken und das Ei würfeln. Alles in eine Schale geben. Feingehackte Petersilie und Kapern unter die Joghurt-Mayonnaise mischen, mit Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken. Alles mit Hilfe zweier Gabeln so leicht wie möglich vermengen. Mit Tomaten- oder Gurkenscheiben garnieren.

### **Krebssalat im Früchtekleid**

Krebs- oder Kaisergranatschwänze zerteilen, Garnelen ganz lassen. Bei Verwendung von Krebskonserven gilt der Satz: „Erst wasch', dann nasch'“.

Feingeraspelten rohen Sellerie, der sofort mit Zitronensaft beträufelt wird, einige kleingehackte Nüsse, gewürfeltes hartgekochtes Eiweiß und 1 feingeschnittenen Apfel vorsichtig unterziehen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Im „Früchtekleid“ (Äpfel, Tomaten und dgl.) zu Tisch geben.



## Warme und kalte Tünken

Das „Lexikon der Küche“ nennt 580 verschiedene Tünken (Soßen). Alle werden fast ausschließlich von verschiedenen Grundtünken hergestellt. Wenn wir nach dem Rezept der hellen oder der dunklen Grundtünke arbeiten, können wir daraus alle zum Fisch passenden warmen Tünken bereiten.

### Helle Grundtünke

**Zutaten** (für 4 Personen): 40 g Margarine, 40 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l kaltes Wasser oder kalte Fisch- bzw. Gemüsebrühe, 2 Messerspitzen Salz.

**Zubereitung**: Die Margarine in einem Topf zerlaufen lassen, das Mehl auf einmal hineinschütten und mit dem Kochlöffel schnell und beständig rühren. Wenn das Mehl hellgelb wird, Wasser oder Brühe dazugießen und weiter rühren (gute Tünken erhält man durch fortwährendes Rühren). Wasser und Mehl vermischt sich und die Hitze bringt es zum Quellen. Nach jedem Aufkochen immer wieder Wasser oder Brühe dazugeben, bis der  $\frac{1}{2}$  Liter aufgebraucht ist. Dann erst salzen. Die so entstandene helle und dicke Tünke unter Rühren 10 Minuten langsam durchkochen lassen.

### Dunkle Grundtünke

**Zutaten** (für 4 Personen): 50 g Margarine, 50 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l kaltes Wasser oder kalte Fisch- bzw. Gemüsebrühe, 2 Messerspitzen Salz.

**Zubereitung**: Sie wird wie eine helle Grundtünke bereitet. Das Mehl läßt man dabei unter ständigem Rühren bis zur goldbraunen Farbe rösten. Es darf nie anbrennen, sonst schmeckt die Tünke bitter.

### Tomatentünke

Helle Grundtünke, dazu 2 Eßl. Tomatenmark oder 4–6 in Scheiben geschnittene Frisch- oder Feinfrosttomaten und 1 feingeschnittene oder geriebene Zwiebel geben. Alles

10 Minuten durchkochen lassen. Mit 1 Prise Zucker abschmecken.

### **Kräutertunke**

Helle Grundtunke mit 2 Eßl. feingehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dill und Brennessel) vermengen. 25<sup>0</sup>/<sub>0</sub> der Kräuter mit durchkochen lassen, 75<sup>0</sup>/<sub>0</sub> der Kräuter roh vor dem Zu-Tisch-geben in die Tunke rühren. Getrocknete Kräuter einige Male aufwallen lassen.

### **Petersilien- oder Dilltunke**

Sie wird wie Kräutertunke, jedoch nur unter Verwendung von Petersilie oder Dill zubereitet.

### **Meerrettichtunke**

Unter eine helle Grundtunke frisch geriebenen Meerrettich nach Geschmack rühren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Tunke darf nicht mehr kochen.

### **Senftunke**

In eine helle Grundtunke 2 Eßl. Senf und 1–2 Eßl. Weinessig rühren. Mit Zucker abschmecken.

### **Gurkentunke**

Dunkle Grundtunke nach dem Durchkochen mit 1 feingewiegten sauren Gurke vermengen, mit etwas Weinessig abschmecken. 1 Teel. feingewiegten Dill oder Petersilie dazugeben. Alles 5 Minuten durchziehen lassen.

Helle Tunken können mit 1 Eigelb verrührt (legiert) werden. Das Eigelb wird mit 1 Eßl. Wasser verquirlt. 1 Eßl. nicht zu heiße Tunke wird zum Eigelb gegeben, nochmals quirlen, langsam und unter ständigem Rühren in die Tunke gießen. Die Tunke darf nun nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei.

### **Kalte Tunke**

Zur Grundtunke nehmen wir 100 g Mayonnaise, 2–3 Eßl. Joghurt, Sauermilch oder Quark (2 Eßl. Quark und 1 Eßl. Milch), 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 kleine ger. Zwiebel, etwas Zitronensaft oder Weinessig.

### **Kalte Tomatentunke**

Grundtunke und 2 Eßl. Tomatenmark oder Tomaten-catchup.

### **Kalte Anchovistunke**

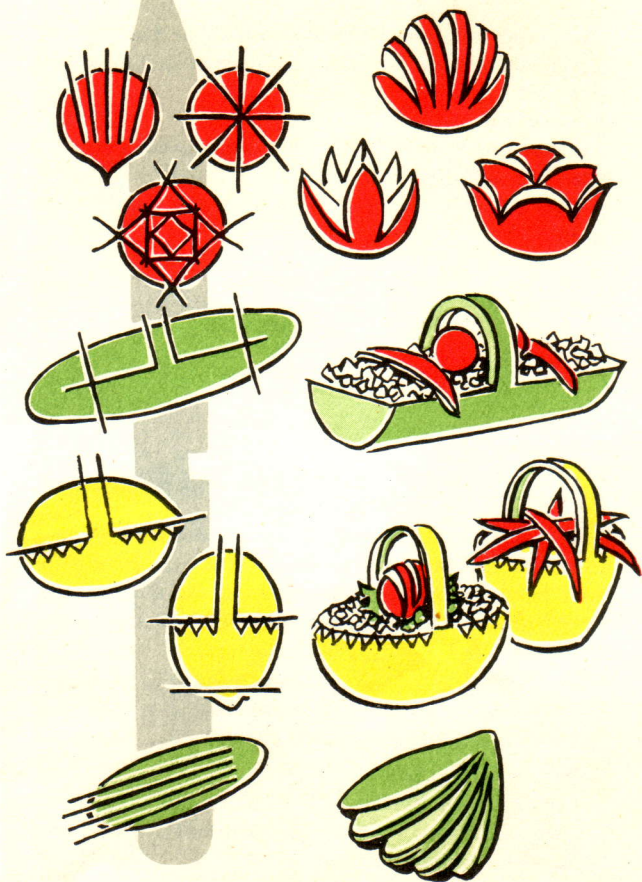
Grundtunke und 1–2 Teel. Anchovispaste sowie 2 Messerspitzen Edelsüß-Paprika.

### **Tatartunke**

Grundtunke und 1 Eßl. Senf, 2 Teel. Petersilie, 1 Teel. Schnittlauch, 1 Teel. feingeschnittene Kapern.

### **Englische Tunke**

Grundtunke mit 1 Teel. Apfelmus, 2 Teel. geriebenen Meerrettich, 1 Teel. Orangensaft.



## Kleiner Garnierkursus

### Radieschen

können zu verschiedenen Blumen und Röschen geschnitten werden. – Die Schnittlinien sind aus der Zeichnung ersichtlich. Neben jedes Röschen etwas Petersilie legen.

### Gurken

sind nach den angegebenen Schnittlinien leicht in Körbchen zu verwandeln. Mit einem Teelöffel wird das Fruchtfleisch aus dem Henkel und das Kernfleisch aus dem Korb genommen. – Wie die fertigen Körbchen mit einem Salat angerichtet werden, zeigt die Zeichnung.

### Zitronen

werden an den angedeuteten Linien zum Körbchen geschnitten und mit einer ZACKENKANTE versehen. Das Frucht-

fleisch wird aus dem Henkel entfernt. Mit Streifen von Paprikaschoten und Tomaten, Radieschen und Petersilie garnieren.

### **Gurkenfächer**

entstehen durch Einschneiden nach angegebenen Schnittlinien und seitlichem Flachdrücken der Gurke.

Vergeßt beim Garnieren nie, daß auch „die Augen“ mitessen.

## *Liebe Mädel und Jungen!*

Bitte schreibt an den Fischkoch Rostock, Postfach 20, eine Karte, wie und was euch an dem Büchlein „Fischers Fritz fischt frische Fische“ gefallen hat und wie die Gerichte geschmeckt haben. Wer schreibt ein neues oder ein eigenes Fischrezept?

Wenn ihr noch mehr über gesunde Ernährung und über die Zubereitung von Speisen sowie über den Fischfang wissen wollt, dann lest folgende Bücher:

Kinderbuchverlag, Berlin

Dr. Siegfried Peikert: Lebe Dich gesund.

Majoll Büttner: Mit Quirl und Kochlöffel. – Ein Kochbuch für Jungen und Mädel.

Fachbuchverlag, Leipzig

Elisabeth Wieloch: Gesund durch Gemüse, roh und gekocht. Gesund durch Obst, roh und gekocht.

Verlag R. Forkel KG., Pößneck

Der Fischkoch: Köstlichkeiten aus Teich, Fluß und Meer. – Ein Lehrquartett der Fischkochkunst.

G. u. P. Zimmermann: Wir bitten zu Tisch. – Ein Kinderkochbuch.

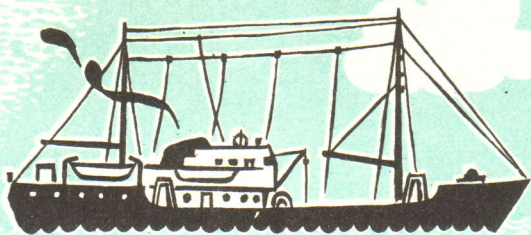
W. Friedrich: Auf Fischfang. – Ein Lehrspiel vom Fang und von der Verarbeitung des Seefisches.

Altberliner Verlag Lucie Großer, Berlin

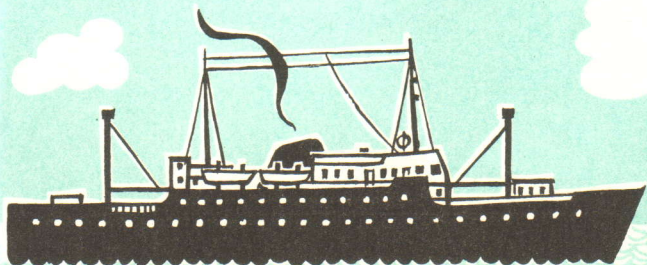
Günther Pilz: Die große Wanderung. – Eine Plauderei über das Leben der Aale.

Verlag für die Frau, Leipzig:

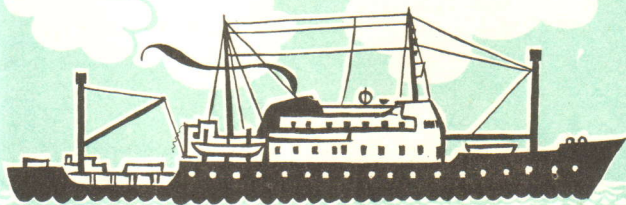
Festlich gedeckte Tische für viele Gelegenheiten.



*Mitteltrawler*



*Fang- und Verarbeitungsschiff*



*Tropik*



Herausgeber: Werbe- und Messegruppe  
der VVB Hochseefischerei  
Rostock-Marienehe  
Postfach 20

als Sonderdruck für die Leser der Zeitschrift  
„Fröhlich sein und singen“

Idee, Text und Rezepte: „Der Fischkoch“ – Rostock

Grafische und typografische Gestaltung:  
H. E. Männel – Leipzig

Fischbilder: Liselotte Finke-Poser – Radebeul

Schiffsbilder: Hans Råde – Berlin

Gesamtherstellung: VEB Graphische Werkstätten Leipzig  
C 1046/61