



Köstliche

FISCHGERICHTE

Seefisch-Erntekalender

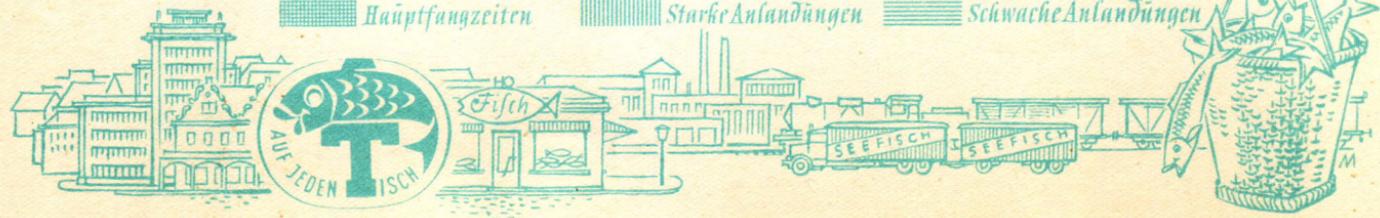


JAN. FEBR. MÄRZ APRIL MAI JUNI JULI AUG. SEPT. OKT. NOV. DEZ.



Fischart	JAN.	FEBR.	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.	DEZ.
Seelachs												
Rotbarsch oder Goldbarsch												
Kabeljaü und Dorsch												
Hering												

Hauptfangzeiten
 Starke Anlandungen
 Schwache Anlandungen





Das ganze Jahr über fangen unsere Fischer in den klaren Fluten des weiten Meeres viele Arten Seefische. Zu jeder Jahreszeit ist eine andere Fischart Trumpf. Nebenstehender Fisch-Erntekalender gibt Ihnen über die Hauptfangzeiten Aufschluß. Fische, welche in großen Mengen angeboten werden, sind jeweils die besten dieser Jahreszeit.

Neuzeitliche Fangmethoden und modern ausgerüstete große Verarbeitungsschiffe ermöglichen heute die frischeste Verwertung großer Fänge auf fernen Meeren. Auf diesen „schwimmenden Fabriken“ werden die Fische unmittelbar nach dem Einholen des Netzes fangfrisch verarbeitet und eingefrostet. Dank der modernen Technik ist heute der tiefgekühlte Fisch dem Frischfisch ebenbürtig.

Eine ununterbrochene Kühlkette vom Fang bis zum Verkaufstisch sorgt dafür, daß tiefgekühlter Fisch „Meeresfrische im Kälteschlaf“ ist.

Fisch ist ein Lebensmittel mit hohem Nähr- und Gesundheitswert. Fischfleisch enthält viele Vitamine, biologisch hochwertiges Eiweiß, wohlbekömmliches Fett, ernährungswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.

VITAMINE

festigen unsere Widerstandskraft und unsere Gesundheit. Fische enthalten die Vitamine A, B, D und E.

FISCHEIWEISS

ist biologisch hochwertiges Eiweiß. Es enthält 8 von 9 lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine).

FISCHFETT

zählt zu den wohlbekömmlichsten Fettsorten. Es erzeugt im Blut des Menschen keine Substanzen, die sich an den Gefäßwänden absetzen und die Blutgerinnung erhöhen. Außerdem enthält es lebensnotwendige Fettsäuren, die der menschliche Organismus zur Förderung der Fettverbrennung braucht, aber selbst nicht bilden kann.

Fischfleisch hat eine lockere Zellstruktur und keine Bindegewebe. Es ist deshalb leicht verdaulich.

Fisch ist ein Lebensmittel, das durch seine geradezu unbegrenzten Verwendungsmöglichkeiten für kalte und warme Speisen jedes andere Lebensmittel übertrifft.

In der Sendung „Tausend Tele-Tips“ des Deutschen Fernsehfunks zeige ich zweimal monatlich neue Fischzubereitungen und Tips für die Fischküche. Presse und Rundfunk verbreiten diese Rezepte und Zubereitungshinweise. Mehr als 100000 Fernsehzuschauer, Rundfunkhörer und Leser unserer Presse – darunter ein beachtlicher Teil aus dem Ausland – regten durch Zuschriften die Herausgabe eines Fischkochbuches an. Hier ist es!

Aus der Fülle der Fischrezepte habe ich die wichtigsten ausgewählt und weitgehendst nach Erkenntnissen neuzeitlicher Fischzubereitung für Sie zusammengestellt. Meine Rezeptzusammenstellung „Köstliche Fischgerichte“ soll der gesunden Ernährung und der abwechslungsreichen Zubereitung der Seefische dienen.

Gutes Gelingen und guten Appetit zu allen Fischgerichten.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

enthält der Fisch reichlich. Besonders zu erwähnen sind Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Jod und Fluor. Jod z. B. ist die Vorbedingung für die gesunde Funktion unserer Schilddrüse. Nicht umsonst bezeichnen Ärzte diese Drüse als die „Kosmetikerin des Körpers“. Fluor verhindert den Zahnverfall.

Ihr Fischkoch

Rostock – Postfach 20

Von der richtigen Vorbereitung der Fische hängt sehr viel ab. Bei den Fischen ist es wie bei den Menschen. Wenn man Menschen nicht richtig „anfaßt“, wenn man sie nicht richtig behandelt, dann sind sie „ungenießbar“. Wenn man Fische nicht richtig vorbereitet, dann schmecken sie nicht, dann sind sie eben auch „ungenießbar“.

Behandeln Sie frische Fische immer nach dem 3-S-System:



Das Fischfleisch kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Nie im Wasser liegen lassen, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe verlorengehen. Ganzen Fisch nach dem Schuppen, dem Abschneiden der Flossen und der Entfernung der schwarzen Bauchhaut außen und innen gründlich spülen. Auch nach dem Säubern nicht im Wasser aufbewahren.



Fischfleisch reichlich mit Zitronensaft oder Essig von allen Seiten beträufeln. Die Säure bindet den arteigenen Fischgeruch. Das Fischfleisch wird weiß, würzig und fester. Einen besonders feinen Geschmack erhält das Fischfleisch, wenn es noch mit frischen, feingehackten oder getrockneten Küchenkräutern (Petersilie, Kerbel, Dill) bestreut wird.



Fischfleisch mit etwas Salz bestreuen und gut verreiben. Bitte, erst kurz vor der Zubereitung salzen, weil Salz bei längerer Einwirkung dem Fischfleisch wertvollen Saft entzieht.

Nach dem 3-S-System vorbereitete Fische schmecken besser

Richtige Behandlung von tiefgekühltem Fischfilet

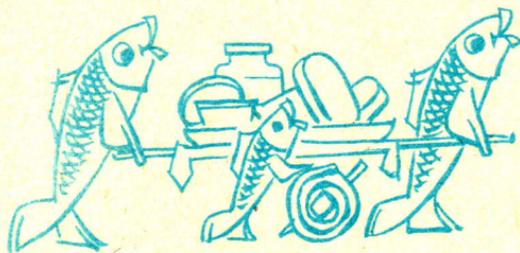
Lassen Sie tiefgekühltes Fischfilet nicht auftauen, sondern verarbeiten Sie dasselbe möglichst in gefrorenem Zustand. So verarbeitet bleibt der köstliche Wohlgeschmack und der wertvolle Fischsaft erhalten.

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

Schneiden Sie vom gefrorenen Filetblock mit der Bratschneidemaschine oder mit der Messersäge fingerdicke Scheiben schräg ab. Das Filet ist in der Zeitspanne vom Einkauf bis zur Verarbeitung meist an der Oberfläche leicht angetaut, so daß es ohne Schwierigkeiten geschnitten werden kann.

Tiefgekühltes Filet erst unmittelbar vor oder während der Zubereitung salzen. Gedünstetes Filet und Tunkengerichte aus Tiefkühl-Filet während der Zubereitung säuern.

Gebratenes und gebackenes Tiefkühlfilet erst nach der Zubereitung säuern.



Vorspeisen

Fisch und Fischfeinkost eignet sich vorzüglich zur Bereitung abwechslungsreicher Vorspeisen. Kleine Vorspeisen und Würzbissen regen den Appetit an, fördern die Verdauungsbereitschaft und „schalten“ sozusagen die Verdauungsorgane auf „Empfang“.

Unsere Fischindustrie hält für Sie leckere Fischkonserven, milde Marinaden, herzhafte Gabelbissen und würzige Fischpasten bereit. Nehmen Sie dazu noch etwas Liebe, Sorgfalt und Geschmack, Ei-, Gurken-, Radieschen- oder Tomatenscheiben, Küchenkräuter und Früchte und zaubern daraus im „Handumdrehen“ köstliche Kleinigkeiten, welche zur Visitenkarte Ihrer Küche werden können. Gut abgeschmeckt und nett garniert erfreuen Fisch-Vorspeisen Augen und Gaumen zugleich.

Cocktail-Spießchen

ZUTATEN: Getoastete Weißbrotscheiben, Tomaten- oder Apfelscheiben, Gabelbissen, gewässerte Fettheringsfilets oder Räucherfisch, verschiedene Früchte, Feinfrost- oder Konservenfrüchte (Erdbeeren, Ananas, Mandarinen- oder Apfelsinenscheiben, entsteinte Konservenkirschen, Pfirsich- oder Birnenstücke, Champignons), Mayonnaise.

ZUBEREITUNG: Getoastete Weißbrotscheiben in 2,5 cm große Vierecke schneiden. Dieselben mit ebenso großen Tomaten- oder Apfelscheibenstückchen belegen. Darauf kommt ein Stückchen Kräuter-gabelbissen, Fettheringsfilet oder Räucherfisch und darauf wieder Früchte oder Stücke von Früchten. Durch alles wird jeweils ein Happenspießchen oder ein Holzspeilchen gesteckt. Um das Fischstückchen wird etwas Mayonnaise gespritzt.

Heringsrogen auf andalusische Art

Gekochte, ausgehöhlte Zwiebeln mit einer Mischung von

Heringsrogen, Eigelb, Semmelmehl, Sahne, etwas Pfeffer und einer Prise Salz füllen. Auf einem gefetteten Blech oder in feuerfester Form im Ofen backen. Auf Röstbrotscheiben oder -ecken, welche mit Anchovis- oder Sandwichtpaste bestrichen sind, zu Tisch geben.

Heringsmilch auf Speck

Heringsmilch auf eine dünne Scheibe mageren Speck legen, mit einer ebensolchen dünnen Scheibe abdecken, braten, mit Paprika würzen und mit gebratenen Zwiebelringen garnieren.

Heringe als „Kaviar“

2 vorbereitete Salzheringsfilets (siehe Seite 53) und eine Heringsmilch sehr fein hacken, mit 2 Eßl. Speiseöl, einem Teel. Senf, etwas Zitronensaft oder Weinessig, einer Messerspitze Pfeffer und einem hartgekochten, feingehackten

Ei abrühren. Die Masse auf gebutterte Brotdreiecke oder getoastete Weißbrotscheiben streichen. Mit Dill garnieren.

„Sardinenheringe“

6 vorbereitete Salzheringsfilets (siehe Seite 53) werden in gleichmäßige Streifen geschnitten und in eine Schale gegeben, auf deren Boden ein Lorbeerblatt und einige Gewürzkörner gelegt wurden. Soviel Öl darüber geben, daß die Filetstreifen vollständig davon bedeckt sind. 2–3 Tage durchziehen lassen.

Die Streifen auf Eischeiben oder halbierte, hartgekochte Eier legen. Zum Belegen von Brötchen eignen sich die „Sardinenheringe“ ebenfalls sehr gut.

Fisch-Rarebit (Überbackene Käse-Räucherfischbrötchen)

ZUTATEN: 125 g Schnittkäse (Schweizer-, Edamer-, Trappisten- oder Chesterkäse), $\frac{1}{4}$ l Kondensmilch oder Sahne, 250 g Räucherfischfleisch (Dorsch, Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch), 1 Ei, 1–2 rote Paprikaschoten (Frisch-, Feinfrost- oder Konservenpaprika), Petersilie.

ZUBEREITUNG: Im Wasserbad die Kondensmilch mit den feingewiegten Schnittkäse unter ständigem Rühren ko-

chen, bis der Käse zergangen und die Tunke cremartig ist. Das zerpfückte Räucherfischfleisch darunter-mengen und ein geschlagenes Ei vorsichtig unterziehen. Auf getoastete Weißbrotscheiben verteilen und auf dem Grill oder im Ofen kurz überbacken. Mit Streifen von roten Paprikaschoten und Petersilie garnieren.

Pikante Räucherfischbissen auf Toast

Filets von 2 Räucherheringen werden 2 Stunden in entrahmte Frischmilch oder Buttermilch gelegt.

Die Filets abtropfen, schräg in 1,5 cm breite Streifen schneiden, unter eine Kräuter-Senf-Mayonnaise mengen und einen Tag durchziehen lassen.

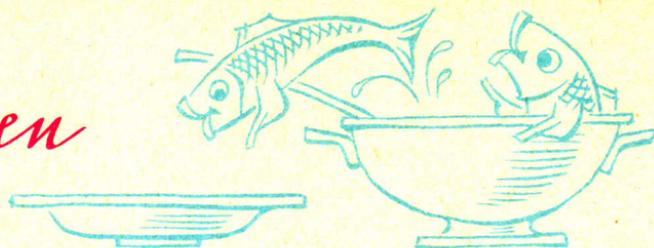
Zur KRAUTER-SENF-MAYONNAISE: 100 g Mayonnaise, 1 Teel. gehackter Dill, 1 Teel. gehackte Petersilie, 2 Teel. gehackte Essiggurke, 2 Teel. Senf. Mit einer Prise Zucker abschmecken.

Auf getoastete Weißbrotscheiben anrichten. Mit Tomaten-, Gurken- oder Eischeiben garnieren.

FISCHSALATE (siehe Seite 59 bis 64) auf Toast gegeben und mit Petersilie, Champignons oder Eischeiben verziert, geben beliebte Vorspeisen und Würzbissen.



Fischsuppen



Was beim Rind die Knochen, sind beim Fisch die Gräten. Wer einmal aus Fischgräten, Flossen oder verschiedenen kleinen See- und Süßwasserfischen eine Suppe gekocht hat, wird das immer wieder tun. In eine Fischsuppe kann man sich direkt verlieben.

Fischbouillon

Gut gewaschene Fischabgänge – Gräten, Flossen, Bauchlappen und Köpfe – zerkleinern. Aus den Köpfen die Kiemen entfernen. Alles in kaltem Wasser ansetzen, Wurzelgemüse, Kräutersträußchen und Zwiebeln dazugeben, zudecken und aufkochen lassen. Aufgedeckt 30–50 Minuten weiterkochen. Den entstehenden Schaum entfernen. Die fertige Bouillon durch ein Sieb gießen. Aus dieser Bouillon können Fischsuppen mit verschiedenen Einlagen und Geschmacksrichtungen bereitet werden.

Fisch-Gemüsesuppe

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 Liter Fisch-Bouillon, 2 Eßl. Tomatenmark, 30 g Rauchspeck, 2 Eßl. Speiseöl, 2 mittlere Zwiebeln, Wurzelwerk, 40 g Maisan, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft oder Weinessig, eine Prise Zucker, etwas Curry oder Paprika, grüne Petersilie.

ZUBEREITUNG: Die feingewiegten Zwiebeln und das nudelig geschnittene Wurzelwerk mit Speiseöl kurz anbraten, mit etwas Brühe auffüllen und alles 10 Minuten

dünsten. Die Fisch-Bouillon dazugeben, das Tomatenmark einrühren und mit angerührtem Maisan binden. Mit den Gewürzen und Zitronensaft oder Weinessig abschmecken. Die angerösteten Speckwürfel dazugeben. Die Suppe mit feingehackter Petersilie bestreuen. – Als Einlage Reis oder Suppenklößchen aus Fischhackmasse (siehe Seite 26) verwenden. Durch Zugabe von getrockneten oder frischen Pilzen kann die Suppe verfeinert werden.

Fisch-Soljanka (nach einem russischen Rezept). Die Fischarten und Zutaten sind den bei uns vorhandenen Möglichkeiten angepaßt.

ZUTATEN (für 4–6 Personen): 1–1,5 kg verschiedene Fische (Plötze, Blei, Barsch, Zander, Hecht oder Rotbarsch, Kabeljau, Makrelen, Plattfische), 2 mittlere Zwiebeln, 2 mittlere saure Gurken, 15 Kapern, 2 Eßl. Tomatenmark, 1,5 Eßl. Margarine oder Speiseöl, 4–6 Zitronenscheiben, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, etwas Salz, grüne Petersilie oder Dill, saure Sahne.

ZUBEREITUNG: Die Zwiebeln fein schneiden und in Margarine oder Speiseöl goldgelb rösten. Saure Gurken schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und quer in feine Streifen schneiden. Die Fische gut waschen, aus den Köpfen die Kiemen entfernen, alles in Portionsstücke schneiden, in einen Topf geben, mit 1,5 Liter kaltem Wasser ansetzen, zudecken und aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen die Fischstücke herausnehmen, das gare Fischfleisch auslösen. Gräten, Flossen und Kopfteile 30–50 Minuten weiterkochen lassen. Der entstehende Schaum wird abgeschöpft. Alles durch ein Sieb gießen. Das Tomatenmark einrühren. Danach geröstete Zwiebeln, geschnittene saure Gurken, Kapern, das Fischfleisch, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in die kochende Suppe geben. Am Herdrand 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen und abschmecken. Beim Anrichten je eine geschälte Zitronenscheibe, feingehackte Petersilie oder Dill auf die Teller legen. Die heiße Suppe darüber gießen und einen Schuß saure Sahne (oder Kondensmilch) dazugeben.



Fischnellgerichte

wenig zeit – überraschender besuch – trotzdem schmackhaft kochen – ausreichend ernähren – stop fischkonserven jederzeit eßbereit stop

Pikante Fischkonserven helfen aus mancher Verlegenheit. Mit Makkaroni oder körnig gekochtem Reis geben Fischkonserven ein delikates Essen. Die tischfertigen Erzeugnisse unserer Fischindustrie – Bratheringe, Rollmöpfe, Tafelheringe und Geleebecher – geben mit Bratkartoffeln und Salat ein richtiges Blitzgericht.

Tomatenfilet auf Reis oder Risi-Bisi

ZUTATEN (für 4 Personen): 2 Dosen Heringsfilet in Tomaten- tunke, 300 g Reis, 1 Eßl. Tomatenmark oder Tomaten- catchup, etwas Brühe.

ZUBEREITUNG: Reis körnig kochen, Tomatenfisch (Dose im Wasser vorher erhitzen) auf den fertigen Reis legen, Tunke mit Tomatenmark oder -catchup und etwas Brühe verlängern, über die Filets gießen. Der Reis kann auch als Risi-Bisi (Reis mit grünen Erbsen) angerichtet werden. Da-

zu werden 3–4 Eßl. grüne Erbsen (Konservenerbsen) mit etwas Öl kurz erhitzt und unter den gekochten Reis gegeben. Heringsfilets in Curry- oder Paprikatunke passen ebenfalls zu körnig gekochtem Reis. Wenn gerade gekochter Reis vorhanden ist, kann das Gericht auch kalt gegessen werden.

TOMATENFILET AUF REIS



Schnellgericht vom Fischfilet

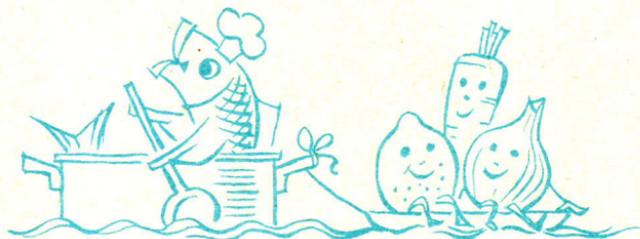
ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, etwas Mehl, 40 g Rauchspeck, 2 mittlere Zwiebeln, 1 Eßl. Öl, Tomatencatchup oder Tomatenmark, etwas Salz, 1/2 Teel. Edelsüß-Paprika.

ZUBEREITUNG: Fischfilet in 2–3 cm große Würfel schneiden, nach dem 3-S-System vorbereiten und in Mehl wäl-

zen. Die Speck- und Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, 1 Eßl. Öl dazugeben und darin die gemehlten Filetwürfel schnell braun braten. Das Tomatenmark oder -catchup kurz vor dem aus-der-Pfanne-nehmen darunter-mengen, mit Edelsüß-Paprika würzen.

Mit ungarischem Letschogemüse, Paprikasalat, saurer Gurke oder roter Bete zu Tisch geben.

Kochfisch



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

Aus leicht gesalzenem Wasser, Lorbeerblättern, mit Nelken gespickter Zwiebel, Zitronenscheiben oder etwas Weinessig und nudelig geschnittenem Wurzelwerk einen Gewürzsud bereiten, alles 15 Minuten vorkochen lassen, heiß über den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch gießen oder den Fisch in den heißen Sud legen und bei kleiner Hitze etwa 15–20 Minuten gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Der Fisch darf nur zu einem Drittel mit 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 Gurken- tunke und Salzkartoffeln zu Tisch geben. Den Sud zur Tunkenherstellung verwenden.

Für 4 Personen rechnet man 1200–1500 g ganzen Fisch ohne Kopf.



Gedämpfter und gedünsteter Fisch

Beim Dämpfen und Dünsten werden die wertvollen Nährstoffe des Fisches weitgehendst erhalten. Gedämpfter Fisch ist für die Diät- und Schonkost besonders geeignet.

Dämpfen:

Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch, das frische oder tiefgekühlte Filet auf einen Dämpfeinsatz oder in ein Sieb 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 gefrostenen Zustand dämpfen.

Dünsten im Ofen:

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

Dünsten auf Gemüse:

Nudelig oder in Scheiben geschnittenes Gemüse der Jahreszeit (Möhren, Zwiebeln, Porree, Sellerie, Petersilienwurzeln, Blumenkohl oder Schwarzwurzeln) mit Margarine oder Speiseöl andünsten, etwas Brühe auffüllen und so das Gemüse halb gar werden lassen. Die portionierten und nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischstücke auf das Gemüse legen, einige Gewürzkörner, 1 Lorbeerblatt und eventuell Zitronenscheiben dazutun, den Deckel auflegen und alles 15–20 Minuten garen lassen. Vom Wohlgeschmack so zubereiteter Fische werden Sie begeistert sein. Den beim Dünsten entstandenen Sud vorsichtig abgießen und immer zur Tunkenherstellung mit verwenden.

Gedünstetes Fischfilet mit Joghurt-Meerrettich-Mayonnaise

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

Zur Joghurt-Meerrettich-Mayonnaise: 100 g Mayonnaise, 3–4 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, 1–2 Eßl. ger. Meerrettich (je nach Schärfe), 1 Eßl. geriebenen Apfel.

ZUBEREITUNG: Das Filet nach dem 3-S-System vorbereiten, in eine gefettete Form legen, 1 Tasse Wasser oder Weißwein dazugeben, bei schwacher Hitze im Ofen 15–20 Minuten gar ziehen lassen.

Joghurt-Meerrettich-Mayonnaise: Joghurt oder Sauermilch mit dem geriebenen Meerrettich, dem geriebenen

Apfel und der Mayonnaise vermengen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Mit Kartoffelsalat, Tomaten-, Blatt- oder Gurkensalat zu Tisch geben.

Gedünstete Schollen (Flundern, Rotzungen)

ZUTATEN: 1–2 Plattfische pro Person, Wurzelwerk, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Margarine oder Speiseöl.

ZUBEREITUNG: Die Plattfische von Kopf und Flossen befreien. Bei Rotzungen die Haut abziehen. Große Plattfische in Portionsstücke teilen. Die Bauchhöhle gut säubern, kurz durch leichtes Essigwasser ziehen, den anhaftenden Schleim abstreifen und nach dem 3-S-System vorbereiten.

Wurzelgemüse in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste Form geben und in Margarine oder Öl andünsten. Wenn das Gemüse fast gar ist, ganz wenig Wasser, Brühe oder Weißwein zugießen, die vorbereiteten Plattfische darauflegen und im zugedeckten Topf garen. Den Sud vorsichtig abgießen, zur Tunke dicken.

Das Gemüse um die Fische anrichten und mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

Schollen (Fludern, Rotzungen) „Julischka“

ZUTATEN: 1–2 Plattfische je Person, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Zwiebeln und Tomaten, Weißwein, Edelsüß-Paprika.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden, in eine gefettete Form geben, darauf die vorbereiteten Plattfische (siehe vorhergehendes Rezept) legen und soviel Weißwein darüber gießen, bis die Plattfische zu einem Drittel bedeckt sind. In der zugedeckten Form 15–20 Minuten garen lassen. Den Weißweinsud abgießen und zur Bereitung der Paprikatunke verwenden. Mit Salzkartoffeln und Gemüsesalat zu Tisch geben.

Gefülltes Fischfilet auf Gemüse oder Blumenkohl

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft

oder Weinessig, 100 g Schmelzkäse, 1 Eßl. Tomatenmark, 2–3 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, Wurzelgemüse oder 1–2 Köpfe Blumenkohl, Salz, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Wurzelgemüse in Scheiben schneiden oder Blumenkohl in Röschen zerlegen. Das Gemüse in eine gut gefettete Form geben, etwas Brühe aufgießen und halbgar dünsten. Das Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten und der Länge nach in 2 dünne Scheiben teilen. Schmelzkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt oder Sauermilch und Tomatenmark zu einer nicht zu dünnen Masse rühren. Auf die Schnittflächen der Filethälften diese Masse streichen und zusammenklappen.

Die gefüllten Filets auf das halbgare Gemüse oder den Blumenkohl setzen und zugedeckt 15–20 Min. gardünsten lassen. Den Sud abgießen, zu einer Tunke dicken und feingehackte Petersilie darüberstreuen.

Mit Salzkartoffeln und dem Gemüse zu Tisch geben.

Fischfiletröllchen mit Kräutertunke

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet (Dorsch, Katfisch oder Rotbarsch), Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 1 Essigurke.

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet säubern, abtrocknen, in gleichmäßig breite und nicht zu dicke Streifen schneiden,

säuern und salzen. Die abgeschnittenen Filetreste und die Essiggurke fein wiegen und auf die Filetstreifen geben. Die Filets zusammenrollen, mit einem Holzspeilchen zusammenstecken und eng aneinander in eine gefettete feuerfeste Form stellen. Etwas Brühe aufgießen und bei schwacher Hitze 12–15 Minuten dünsten lassen.

Zutaten zur Kräutertunke: 2 EBl. Margarine, 60 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch, 2–4 EBl. feingewiegte Küchenkräuter (Petersilie, Kerbel, Dill), 1 Prise Zucker, etwas Salz.

Zubereitung: Aus der Margarine, dem Mehl, der Milch und dem Sud eine Tunke bereiten, zuletzt die feingehackten Küchenkräuter dazugeben und abschmecken.

Mit Salzkartoffeln oder mit Reis und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Fisch auf der Platte

ZUTATEN (für 4 Personen): 1500 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 der Fisch nicht umfällt. Den Fisch mit Speckstreifen be-

legen, diese mit Holzspeilchen anstecken und Zwiebelringe daraufhängen. Im Ofen bei Mittelhitze 20–25 Minuten garen.

Mit Mischgemüse und Salzkartoffeln zu Tisch geben.

Fischfilet in Milch gedünstet

ZUTATEN (für 4 Personen): 800–1000 g Fischfilet, 100 g Margarine, $\frac{3}{8}$ l Milch, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 40 g Mehl, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Suppenwürze, Schnittlauch.

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten. In einer feuerfesten Form etwas Margarine zerlassen, die Filetstücke hineinlegen, die Milch darübergießen, die gevierteilten Zwiebeln und das Lorbeerblatt dazugeben, einige Margarineflöckchen auflegen und bei schwacher Hitze garen.

Das gare Fischfilet vorsichtig herausnehmen und auf eine Platte legen. Eine helle Mehlschwitze bereiten, mit der durchgeseihten Milch-Fisch-Brühe aufgießen, mit Salz, Suppenwürze und Zitronensaft abschmecken. Die Tunke über den Fisch gießen. Reichlich mit Schnittlauch bestreuen.

Mit Salzkartoffeln und Gemüsesalat zu Tisch geben.





Mehl zum Dicken verwenden. Paprika ist nicht nur Gewürz, sondern zugleich auch Dickungsmittel. Dick muß die Tunke sein. Dünner wird sie durch den Fischsaft von selbst. Das Fischfilet in 5 cm große Stücke schneiden, in die Tunke legen und bei milder Wärme 12–15 Min. gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

Mit Teigwaren, Reis oder Salzkartoffeln und Gemüsebeilage zu Tisch geben.

Fisch-Sahnegulasch

ZUTATEN (für 4 Personen): 1000 g Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs oder Katfisch), 40 g Margarine, 40 g Rauchspeck, 200 g Zwiebeln, 1 Teel. Edelsüßpaprika, Zitronensaft oder Weinessig, $\frac{3}{10}$ l Sahne oder Kondensmilch, Salz, Worcestersoße, etwas Mehl zum Binden, Schnittlauch.

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet in 4–5 cm große Würfel schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Die Filetstücke in der Pfanne kurz bräunen, aber nicht fertig braten. Speck und Zwiebeln kleinschneiden, goldgelb rösten, mit etwas Brühe abschrecken, den Edelsüßpaprika darunterühren, $\frac{3}{10}$ l Brühe und $\frac{3}{10}$ l Sahne oder Kondensmilch dazugeben und mit Mehl binden. Die Filetstücke in der heißen Tunke 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmek-

ken. In vorgewärmter Schüssel anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Mit Salzkartoffeln und grünem Salat zu Tisch geben.

Köstliches Fischgulasch „Art des Fischkochs“

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Seelachsfilet (Rotbarsch oder Katfisch), Zitronensaft oder Weinessig, 60 g Schweinefett, 20 g Rauchspeck, 300 g Zwiebeln, 15 g Edelsüß-Paprika, 1 Eßl. Tomatenmark, 4 Eßl. Rotwein, 2 Knoblauchzehen, 2 Teel. Majoran, 1 Teel. Kümmel, 200 g Essiggurken.

ZUBEREITUNG: Die feingehackten Zwiebeln mit Schweinefett glasig dünsten. Die Knoblauchzehen fein schneiden und mit etwas Salz zu einem Brei zerdrücken. Speckwürfel, Majoran und Kümmel dazugeben. Alles gut durchrühren und solange rösten bis die Zwiebeln goldgelb sind. Dann mit wenig Brühe abschrecken. Edelsüß-Paprika, Tomatenmark und Rotwein dazugeben. Alles gut vermengen. In 5 cm Stücke geschnittenes Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten und in die Tunke einlegen. 12–15 Minuten gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Vor dem zu-Tischgeben die in dicke Streifen geschnittenen Essiggurken dazugeben.

Mit Salzkartoffeln und Rohkostsalat anrichten.

Köstliches Fischfrikassee

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

Zur Frikassee-Tunke: 60 g Margarine, 4 EBl. Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Brühe (aufgelöster Brühwürfel), 2 Teel. Kapern oder gehackte Essigurke, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 1 EBl. Zitronensaft oder 2 EBl. Weißwein, 1–2 Eigelb, 1 Prise Zucker, etwas Salz, Petersilie, einige Tomaten.

ZUBEREITUNG: 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 dazugeben, alles aufkochen lassen, die Fischfiletstücke einlegen und 15–20 Minuten gar ziehen – aber nicht kochen – lassen. Mit Zitronensaft oder Weißwein den Geschmack verfeinern, mit Eigelb legieren und gehackter Petersilie bestreuen. Im Reisrand oder mit Petersilienkartoffeln, mit Zitronen- und Tomatenvierteln verziert, zu Tisch geben.

Pikantes Fischragout

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Salz, Zitronensaft oder Weinessig.

Zur Ragout-Tunke: 40 g Rauchspeck, 60 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Fischbrühe, 2 Teel. Kapern, 1 kleine Essigurke, Zitronensaft, Weinessig oder Weißwein, Worcestersoße, Salz.

ZUBEREITUNG: Den Rauchspeck kleinschneiden, auslassen, das Mehl solange erhitzen, bis es mittelbraun ist. Die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben, wenn das Mehl hellgelb ist. Unter ständigem Rühren Wasser und Fischbrühe zugießen und durchkochen lassen. Das Fischfilet in 3 cm große Würfel schneiden, nach dem 3-S-System vorbereiten und in die heiße Tunke legen, bei kleiner Flamme garziehen, aber nicht kochen lassen. Garzeit 15–20 Minuten. Die feingewiegten Kapern und die Essigurke dazugeben. Mit Salz, Zitronensaft, Weinessig oder Weißwein und Worcestersoße pikant abschmecken.

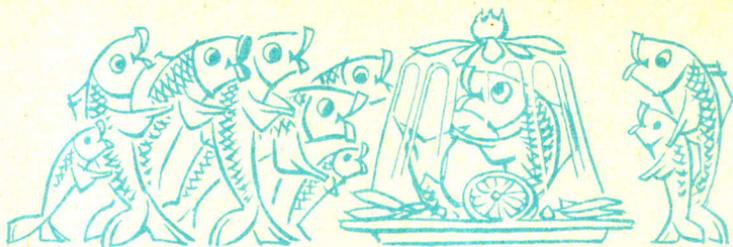
Im Reisrand und mit Gemüsesalat zu Tisch geben.

Als Tunkengericht kann Fischfilet den Speiseplan abwechslungsreich gestalten.

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

Mit Salzkartoffeln und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Aufläufe und Fischpudding



Ein „Auflauf“ – da steckt immer etwas Interessantes dahinter. Fisch-Auflauf ist eine italienische Spezialität. Nudeln oder Makkaroni und Käse gehören dazu. Aber auch mit Gemüse schmeckt der Auflauf vorzüglich. – Fischpudding gilt in Norwegen als besondere Delikatesse. Probieren Sie eine von diesen Spezialitäten gleich heute. Ganz bestimmt werden Sie übermorgen den nächsten Auflauf oder Pudding versuchen.

Nudel-Fisch-Blumenkohl-Auflauf

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 1–2 Blumenkohl, 250 g Bandnudeln, 1/2 Tasse Joghurt oder Kondensmilch, 30 g Maisan, 1 EBl. Margarine, Salz, Muskat, Semmelmehl, Reibkäse, Suppenwürze.

ZUBEREITUNG: Das in Portionsstücke geschnittene Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten. In eine gefettete

Form halbgare Bandnudeln, darauf nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfiletstücke und die halbgaren Blumenkohlröschen geben. Joghurt, etwas Wasser und Maisan, wenig Salz, etwas Muskat und einige Tropfen Suppenwürze verrühren und über den Auflauf gießen. Die oberste Schicht mit Semmelmehl und Reibkäse bestreuen, Margarine- oder Butterflöckchen auflegen und etwa 30 Minuten im Ofen überbacken.

Mit Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Fisch-Gemüse-Auflauf

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

ZUBEREITUNG: Das Gemüse in Scheiben schneiden und halbgar 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 Pfeffer, Zitronensaft, Joghurt und Weißwein geben. Die oberste Schicht mit Semmelmehl und Käse bestreuen. Margarine- oder Butterflöckchen auflegen. Das Gericht etwa 30 Minuten überbacken.

Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

Mailänder Fischauflauf

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 250 g halbgar gekochte Makkaroni, $\frac{1}{2}$ l Tomatentunke, Reibkäse, 1–2 Eßl. Margarine.

ZUBEREITUNG: Das in Portionsstücke geschnittene Fisch-

roni schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form geben, mit Reibkäse bestreuen und mit Margarine- oder Butterflöckchen belegen. 20–25 Minuten im Ofen überbacken. Mit Tomatentunke und Blattsalat zu Tisch geben.

Fischauflauf mit Tomaten und Zwiebeln

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 4–6 g große Tomaten, 4 große Zwiebeln, $\frac{1}{4}$ l Joghurt oder Sauer Milch, 2 Eßl. Margarine, Salz, Reibkäse.

ZUBEREITUNG: Die Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden, Zwiebelscheiben goldgelb dünsten. Das Fischfilet in Portionsstücke schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Die Filetstücke und die Tomatenscheiben schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Den Joghurt mit dem Schneebesen sahnig schlagen und darübergießen. Alles mit den goldgelben Zwiebelscheiben abdecken. Margarineflöckchen auflegen und 30 Minuten im Ofen überbacken. Nach 20 Minuten Backzeit etwas Reibkäse darüber streuen.

Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

Fischauflauf mit Reis und Tomatentunke

ZUTATEN (für 4 Personen): 700 g Fischfilet, Zitronensaft

oder Weinessig, 200 g Reis, 60 g Margarine, 1 Zwiebel, Semmelmehl, Reibkäse, $\frac{1}{2}$ l Tomatentunke, Salz.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet halbgar dünsten. Den Reis in 40 g Margarine anschwitzen, die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben und kurz mitschwitzen, $\frac{1}{2}$ l Wasser auffüllen, leicht salzen und 20 Minuten bei kleiner Flamme quellen lassen. In eine gefettete feuerfeste Form abwechselnd Reis und Fischstücke schichten. Auf jede Reisschicht etwas Tomatentunke gießen. (Den beim Garen des Fisches entstandenen Sud zur Bereitung der Tunke verwenden.) Die oberste Schicht mit Semmelmehl und Reibkäse bestreuen, Margarineflöckchen auflegen. Das Gericht etwa 20 Minuten überbacken. Mit Tomatenscheiben garniert zu Tisch geben.

Fischauflauf mit Sauerkraut

ZUTATEN (für 4 Personen): 700 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 500 g gegartes Sauerkraut, 500 g gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 60 g Margarine, 20 g Rauchspeck, Salz, Semmelmehl, Reibkäse.

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet nach dem 3-S-System vorbereiten und in 4 cm große Würfel schneiden. Rauchspeck und Zwiebel würfeln, beides zusammen anbräunen und

unter das Sauerkraut mischen. In eine gefettete, feuerfeste Form abwechselnd Kartoffelscheiben, Sauerkraut und Fischstücke legen. Kartoffelscheiben bilden die letzte Schicht. Mit Semmelmehl und Reibkäse bestreuen, etwa 30 Minuten überbacken.

Fisch-Labskaus

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g rohes Fischfilet, 750 g gekochte Kartoffeln, Zitronensaft oder Weinessig, $\frac{1}{8}$ l Milch, 40 g Rauchspeck, 2 mittlere Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 2 Teel. Edelsüß-Paprika, 1 saure Gurke, Schnittlauch und grüne Petersilie, Salz.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet durch die Fleischmaschine geben. Die Hackmasse mit dem gewürfelten Rauchspeck, den kleingeschnittenen Zwiebeln und einem Lorbeerblatt in der Pfanne anbraten, mit etwas Wasser oder Brühe abschrecken, das Lorbeerblatt entfernen, den Edelsüß-Paprika und die kleingeschnittene saure Gurke zugeben und alles unter das mit Milch zubereitete Kartoffelmus mengen. In eine gefettete, feuerfeste Form geben, mit einem zerquirlten Ei übergießen und 15 Minuten überbacken. Mit feingehackten Küchenkräutern bestreuen.

Norwegischer Fischpudding

ZUTATEN (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.

ZUBEREITUNG: 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, den angebratenen Speck und die Zwiebelwürfel mit hinzunehmen. Die Masse mit den Eiern, der Milch und den Gewürzen verrühren und schaumig schlagen. Das Maisan unterziehen, die Masse in eine gefettete Puddingform füllen und 60 Minuten im Wasserbad kochen lassen.

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

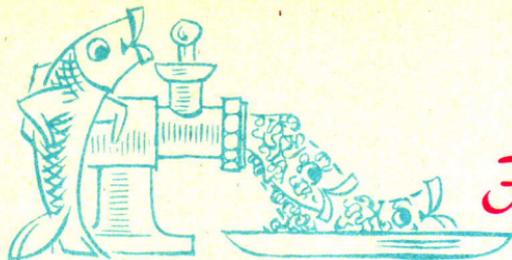
Statt einer verschließbaren Puddingform kann ein Einkochglas verwendet werden.

Fischpudding aus Keta-Lachskonserven

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 große oder 2 kleine Dosen Keta-Lachs, 4 Brötchen, 150 g Margarine, 3 Eier, 1 Zwiebel, 4 Eßl. Sahne oder Kondensmilch, Salz und Pfeffer, 1 Eßl. feingehackter frischer oder 1 gestrichener Teel. getrockneter Dill.

ZUBEREITUNG: Die in Milch eingeweichten Brötchen gut ausdrücken. Die Zwiebelwürfel mit etwas Margarine goldgelb dünsten. Das Lachsfleisch von Haut und Gräten befreien, abtropfen lassen, mit den ausgedrückten Brötchen und der gedünsteten Zwiebel durch die Fleischmaschine geben. Die Kondensmilch und den Dill dazugeben. 125 g Margarine mit 3 Eigelb schaumig rühren, unter die Masse geben, gut vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Eine gefettete Puddingform mit der Masse füllen und im Wasserbad etwa 50 Minuten kochen.

Mit Kapern- oder Champignontunke zu Tisch geben. Statt einer verschließbaren Puddingform kann ein Einkochglas verwendet werden.



Gerichte aus Fischhackmasse

Aus Fischhackmasse können Fischklopse und Bouletten, Hackbraten und Suppenklößchen bereitet werden. Sie können Fischhackmasse auch zum Füllen von Kohlrouladen, Kohl- und Wirsingköpfen, Paprikaschoten, Kohlrabis, Salatgurken und Tomaten verwenden. Solche Leckerbissen begeistern alle Tischgäste und werden von Kindern besonders gern gegessen.

Grundrezept für Fischhackmasse

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, 40 g Rauchspeck, 2 eingeweichte Brötchen oder für 100 g Hackmasse 15 g Bramix, 2 mittlere Zwiebeln, 2 Teel. Anchovispaste, Salz, Muskat, 2 Teel. Kapern. Bramix ist eine vollwertige Zutat für Hackmasse aus hochwertigen tierischen und pflanzlichen Produkten. Es ist das Beste, was man zur Hackmasse nehmen kann. Hersteller ist der VEB Suppina, Auerbach i. V.

ZUBEREITUNG: Das gesäuberte und gesäuerte Fischfilet und die Kapern durch die feine Lochscheibe der Fleischmaschine drehen. Rauchspeck und Zwiebeln anbraten und mit den ausgedrückten Brötchen oder mit dem in Milch angerührten Bramix (1 gehäufte Eßl. Bramix = 15 g in 3 Eßl. Milch) zur Hackmasse geben, mit Salz und etwas geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Masse solange durchkneten, bis die Bindung 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 Semelmehl wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten 6–8 Minuten braun braten.

Mit Kartoffeln und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Bouletten mit Schnittkäse

Bouletten – ohne Majoran – sonst wie vorhergehend beschrieben, zubereiten. Auf die fast fertigen Bouletten eine gleichgroße Käsescheibe legen und die Pfanne mit einem heißen Deckel zudecken. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, mit etwas Edelsüß-Paprika bestreuen und anrichten.

Mit Kartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.

Gefüllter Hackbraten

Hartgekochte Eier pellen und in der Mitte der Hackmasse eng aneinander legen, zu einem länglichen Hackbraten formen, mit Rauchspeckstreifen belegen oder mit zu Stiften geschnittenen Käse bespicken. In gefetteter Form im Ofen etwa 30 Minuten braten. Den Hackbraten so portionieren, daß die Eischeiben sichtbar sind.

Mit Kartoffeln, Kräutertunke und Blattsalat zu Tisch geben.

Suppenklößchen

Unter die Hackmasse feingewiegte Petersilie mengen und kleine Klößchen formen. Dieselben in einer Tomaten-, Fisch- oder Gemüsesuppe 5 Minuten gar ziehen lassen.

Kohlrouladen

Die Kohl- oder Wirsingblätter vom Strunk lösen und die dicken Rippen flach schneiden. In kochendem Salzwasser halbweich werden lassen. 2–3 Blätter übereinander legen, 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.

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 Holzspießchen 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 Kohlrabis

Mittlere Kohlrabis in etwas Margarine und Salzwasser halbweich dünsten. Dann oben kleine Deckel abschneiden und die Kohlrabis aushöhlen. (Dieses Kohlrabifleisch zu einer Suppe verwenden) Mit Hackmasse füllen und die Deckel auflegen. Jeden Kohlrabi kreuzweise mit einem gebrühten Faden zusammenbinden und im ersten Wasser dünsten.

Mit einer Kräutertunke, welcher die feingehackten jungen Kohlrabiblätter beigegeben sind und Kartoffeln zu Tisch geben.

Gefüllte Gurken

Geschälte und längshalbierte, mittelgroße, dicke Gurken aushöhlen, mit etwas Salz bestreuen, auf einen Durchschlag legen und den Gurkensaft auffangen. Ausgehöhlte Gurken mit Hackmasse füllen, ungefüllte Hälften darauflegen, jeweils mit einem gebrühten Faden kreuzweise zusammenbinden. In einer Pfanne Rauchspeck- und Zwiebelwürfel glasig dünsten, die gefüllten Gurken in Mehl wälzen und eng nebeneinander in die Pfanne legen. Den aufgefundenen Gurkensaft und einige kleingeschnittene Tomaten dazugeben und die Gurken goldbraun schmoren. Mit feingewiegten Küchenkräutern bestreuen und mit einer



Kräuter- oder Sahnentunke und Kartoffeln zu Tisch geben. (Die beim Schmoren entstandene Flüssigkeit wird zur Tunkenbereitung mit verwendet.)

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 Kondensmilch und Maisan zu einer Tunke binden.

Mit Reis und Kartoffeln zu Tisch geben.

Fisch-Piroggen

ZUTATEN (für 4 Personen): Fischhackmasse nach Grundrezept (siehe Seite 26), 150 g Mehl, 2 Eier, 1/2 Teel. Salz, 2 EBl. Wasser.

ZUBEREITUNG: Mehl, Eier (1 Eigelb lößt man zum Bestreichen zurück), Wasser und Salz, erst mit dem Messer, dann mit der Hand zu einem Teig verkneten, ganz dünn ausrollen und 10 cm große Quadrate ausschneiden. Auf jedes Teigquadrat einen EBlöffel Hackmasse geben, die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen, zusammenklappen und andrücken.

Mit Kapern- oder Tomatentunke und Kartoffeln zu Tisch geben.

Fisch-Klößchen in Kirschkompott – Ein ideales Fischgericht für Kinder

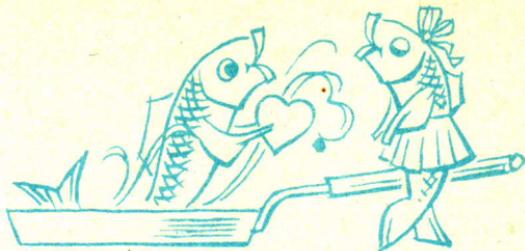
ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Dorsch- oder Kabeljaufilet, Zitronensaft oder Weinessig, etwas Kondensmilch, etwas feinen Grieß, Salz, Muskatnuß.

ZUBEREITUNG: Das Fischfilet dreimal durch die feine Lochscheibe der Fleischmaschine drehen. Nach jedem Durchdrehen die Fasern zwischen Messer und Lochscheibe entfernen. Diese Hackmasse mit etwas feinem Grieß binden. Die geschmeidige Masse mit Salz und Muskat abschmecken. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und eine Kochprobe machen. Fischfleisch hat einen unterschiedlichen Wassergehalt, deshalb soll man die Bindung durch eine Kochprobe feststellen. Sind die Klößchen zu weich, so hilft man mit Grieß nach, sind zu fest, so gibt man etwas Kondensmilch unter die Hackmasse. Die Klößchen in eben aus dem Kochen gekommenen Salzwasser einlegen und 5 Minuten gar ziehen lassen. Die fertigen Klößchen herausnehmen, abgetropft, ausgekühlt und zerteilt in Kompott von Kirschen, Birnen, Pflaumen oder Backobst einlegen.

Unter die Hackmasse kann auch etwas schaumig gerührte Margarine oder Butter gegeben werden.

Als Nachspeise servieren.

Bratfisch und Backfisch



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

Verwenden Sie zum Braten der Fische Speiseöl (Soja-, Raps-, oder Erdnußöl), Hartfett oder Kokosfett. Das Bratfett muß heiß sein. Es hat die richtige Temperatur, wenn keine Blasen mehr aufsteigen. Bei dieser Hitze bleibt die Panade nicht mehr an der Pfanne hängen. Schollen z. B. zerreißen bei zu niedriger Fetemperatur und fallen leimig und unschön aus.

Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet, die Fischkarbonade oder die Plattfische erst unmittelbar vor dem Braten panieren. Wird paniertes Fisch nicht sofort zubereitet, weicht die Panade auf und fällt beim Braten ab.

Gebratenes Fischfilet schmeckt besonders gut, wenn der Panade etwas Reibkäse beigegeben oder der Fisch vor dem Panieren mit Schmelzkäse bestrichen wird. Dazu den Schmelzkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch oder Joghurt zu einer streichfähigen Masse verrühren.

Tiefgekühltes Filet in gefrostenem Zustand in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in heißem Öl etwa 6 Minuten braten. Gefrorene Filetscheiben, die mit Ei und Semmelmehl paniert werden, sind unmittelbar vorher erst zu salzen. Zwischen durch die Pfanne neben die Flamme stellen, damit die Panade nicht vorzeitig braun wird.

Braten und Backen 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.

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. (Letzteres so vorbereiten wie es bei „Braten in der Pfanne“ beschrieben ist.)

Frisches Filet benötigt etwa 4 Minuten, tiefgekühltes Filet etwa 6 Minuten Backzeit. Das Backen mit Bierteig ist eine fettarme Zubereitung. Der Bierteig schließt das Backgut bei der Berührung mit dem heißen 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 und 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 – wobei das Eiweiß als Schnee untergezogen wird –, $\frac{3}{10}$ l helles Bier, $\frac{1}{10}$ l Wasser, einige Tropfen Suppenwürze, 1 Prise Zucker und 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 „Backerbinsen“ goldgelb an der Oberfläche schwimmen, dieselben mit einem Schaumlöffel herausnehmen und als Suppeneinlage verwenden.

Schollen (Flundern, Rotzungen), gebraten

ZUTATEN: Pro Person 1–2 Plattfische, Öl zum Braten, Mehl zum Panieren, Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

ZUBEREITUNG: Die Plattfische von Kopf und Flossen befreien, die Bauchhöhlen gut säubern, kurz durch leichtes Essigwasser ziehen und den anhaftenden Schleim abstreifen. Die Fische nach dem 3-S-System vorbereiten, in Mehl wenden und auf beiden Seiten in heißem Öl braten. Plattfische können auch mit Mehl, Ei und Semmelmehl paniert werden.

Mit Remouladentunke, Kartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.

Bei Rotzungen vor der Zubereitung die Haut abziehen. Große Rotzungen werden als Portionsstücke zubereitet.

Fisch am Spieß (Schaschlik vom Fisch)

ZUTATEN (für 4 Personen): 500 g Fischfilet (möglichst vom Rotbarsch oder Katfisch), Zitronensaft oder Weinessig, 60 g Rauchspeck, 2 mittlere Zwiebeln. Je nach der Jahreszeit Stücke von Selleriescheiben, Paprikaschoten, Apfelscheiben oder die äußeren festen Tomatenscheiben. Salz, Edelsüß-Paprika oder Curry, Schaschlikspieße, Wurstspeile oder Stricknadeln zum Aufspießen der verschiedenen Zutaten.

ZUBEREITUNG: Den Speck erst in dünne Streifen und dann in 4 cm lange Teile schneiden. Die geschälten Zwiebeln vierteln und davon die Teile der schuppen-

artigen Blätter lösen. Für jeden Spieß einige 3–4 cm große Stücke von Sellerie- oder Apfelscheiben, von Paprikaschoten oder die äußeren festen Tomatenscheiben zurechtlegen. Das Fischfilet in 4 cm große Würfel schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Auf einen Schaschlikspieß, einen Wurstspeil oder eine Stricknadel abwechselnd Filetwürfel (durch die Hautseite), Speck, Zwiebeln, Gemüse- oder Fruchtscheiben spießen. Das Aufspießen soll mit einem Filetwürfel beginnen und abschließen. Den Fischspieß in siedendem Öl braten. In 3–4 Minuten ist er gar.

Auf ein Salatblatt legen und mit Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder mit körnig gekochtem Reis zu Tisch geben. Eine Messerspitze Edelsüß-Paprika oder Curry über jedes Spießchen streuen. Ohne Paprika oder Curry ist „Fisch am Spieß“ ein „Zug ohne Verbindung“. („Fisch am Spieß“ ist auf dem Titelblatt abgebildet)

Gebratenes Fischfilet mit Schnittkäse

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Mehl, Ei, Milch und Semmelmehl zum Panieren, Salz, dünne Scheiben Schnittkäse nach Anzahl der Filets, Edelsüß-Paprika.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete

Filet panieren und in heißem Öl auf beiden Seiten fast fertig braten. Auf jede Filetscheibe eine Käsescheibe legen und die Pfanne mit einem heißen Deckel zudecken. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, denselben mit etwas Edelsüß-Paprika bestreuen.

Mit Kartoffeln, Kräuter- oder Remouladentunke und Blattsalat zu Tisch geben.

Rotbarschfilet „Othello“

ZUTATEN (für 4 Personen): 800–1000 g Rotbarschfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 150 g Rosinen oder Korinthen, 50 g süße Mandeln, 1/2 l Südwein (Balkanfeuer, Kagor, Krimwein-Südküste, Ararat, Surosch oder armenischer Hochland), evtl. chin. Orangensaft, 2–3 Zitronen, etwas Soßenlebkuchen, Maisan, Muskatnuß, Zucker, Bratöl.

ZUBEREITUNG: Filet nach dem 3-S-System vorbereiten und mit Rosinen spicken. (Mit einem spitzen Messer Löcher in die Filets stechen und Rosinen nachschieben.) Die rosinengespickten Filets in eine Schale legen, mit Südwein übergießen, 30 Minuten durchziehen lassen und unpaniert in heißem Öl braten.

Den zum Marinieren verwendeten Südwein, Rosinen, feingehackte Mandeln und geriebenen Soßenkuchen zur Tunke kochen, mit Maisan dicken, mit einer Prise Salz

und einer Spur Muskat würzen. Unmittelbar vor dem Zutischgeben den Saft von 2–3 Zitronen und evtl. 1/2 Dose chin. Orangensaft in die Tunke rühren, wenn nötig mit etwas Zucker abschmecken.

Diese Tunke über die warmgehaltenen Filets gießen, mit Reis und Kompottfrüchten anrichten.

Gespickter Fischbraten

ZUTATEN (für 4 Personen): 1250 g Fisch am Stück (Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch), Zitronensaft oder Weinessig, 60 g Rauchspeck, 60 g Margarine, 2 EBl. Reibkäse, 1 Tasse saure Milch, etwas Mehl, Salz und Pfeffer, Küchenkräuter.

ZUBEREITUNG: Den ganzen Fisch schuppen, nach dem 3-S-System vorbereiten und die Innenseiten mit etwas Pfeffer 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 abschmecken. Den Fischbraten mit gehackten Küchenkräutern bestreuen.



Mit Kartoffeln und dem Gemüse der Jahreszeit zu Tisch geben.

Seelachsrücken, gespickt

ZUTATEN (für 4 Personen): 1250 g Seelachs (Mittelstück vom Seelachs, Kabeljau oder Lengfisch), Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 60 g Rauchspeck, 1 EBl. Anchovispaste, 1 EBl. Tomatenmark, 2 mittlere Zwiebeln, 1 EBl. Reibkäse, 1 EBl. Semmelmehl, 60 g Margarine, 1 Tasse Kondensmilch, 2 Teel. Maisan, Küchenkräuter.

ZUBEREITUNG: Den Seelachsrücken schuppen und nach dem 3-S-System vorbereiten. An der Rückenflosse auf beiden Seiten (vom Schwanz zum Kopf zu) eine 1 cm tiefe Kerbe schneiden und Flossen und Rückengräte herausziehen. Glasig gedünstete Zwiebel- und Speckwürfel in die Kerbe füllen. Die Anchovispaste und das Tomatenmark mischen und damit die Seiten des Seelachsrückens bestreichen. Alles mit Semmelmehl und Reibkäse bestreuen und in einer gefetteten Bratpfanne 30 Min. im gut vorgeheizten Ofen wie jeden anderen Braten gar machen. Aus dem Bratensaft, der Kondensmilch und dem Maisan eine Tunke bereiten, gut abschmecken und zuletzt viel gehackte Küchenkräuter untermengen.

Mit Kartoffeln und Mischgemüse zu Tisch geben.

Pikanter Fischbraten

ZUTATEN (für 4 Personen): 1250 g Fisch am Stück (Kabeljau, Seelachs, Schell- oder Lengfisch), Zitronensaft oder Weinessig, 2 EBl. Senf, 2 EBl. feingewiegte grüne Petersilie, 1 Tasse nudelig geschnittenes Wurzelwerk, 80 g Margarine, Salz, 1 Tasse Weißwein, etwas Maisan.

ZUBEREITUNG: Das Wurzelgemüse in Margarine andünsten und am Boden der gefetteten Bratpfanne verteilen. Den geschuppten und nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch mit einer Mischung aus Senf und feingewiegter Petersilie innen und außen bestreichen, auf das Wurzelgemüse legen und im gut vorgeheizten Ofen 30 Min. braten. Aus dem Bratensaft, dem Weißwein und etwas Maisan eine Tunke bereiten.

Mit Kartoffeln und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Gefüllter Fischbraten

ZUTATEN (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 Teelöffel Senf, 1 Essigurke oder einige gedünstete Pilze, 1 Teelöffel Kapern, etwas Milch oder Kondensmilch.

ZUM PANIEREN: 2 EBlöffel Semmelmehl, 1 EBlöffel Reibkäse

Das Fischstück wird geschuppt, flossenbeschnitten, 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 Min. im gut vorgeheizten Ofen braten. Der beim Braten entstehende Saft wird zur Tunkenbereitung mit verwendet.

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

Überraschungs-Filetbraten

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau- oder Katfischfilet), Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Semmelmehl zum Panieren, Öl zum Braten.

Zur Fülle: 150 g Schinken oder Pökelfleisch kleinschnei-

den, 3 EBl. gebratene Zwiebelwürfel, 2–3 Teel. Tomatenmark.

Oder: 3 rohe Eigelb, 1 EBl. Anchovispaste, 1 EBl. gehackte Küchenkräuter, 1 EBl. Semmelmehl, 1 Prise Salz, etwas Milch. Alles zu einer dicken Fülle rühren.

ZUBEREITUNG: In die nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischfilets jeweils an der dicksten Stelle eine Tasche schneiden. Diese Tasche füllen, mit einem Holzspeichen oder einer Rouladennadel gut verschließen und die gefüllten Filets in Semmelmehl panieren. In heißem Öl auf beiden Seiten braun braten.

Mit Kartoffelsalat und Blatt-, Feld-, Tomaten- oder Gurkensalat zu Tisch geben.

Gebratene Fischkoteletts (Karbonaden)

ZUTATEN (für 4 Personen): 6–8 Kabeljau- oder Katfischkoteletts (vom Rundfisch geschnittene 2 cm dicke Scheiben), Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 2 Eier, 3 EBl. Milch, Mehl zum Panieren, Öl zum Braten.

ZUBEREITUNG: Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischkoteletts erst in Mehl wenden, dann durch die mit der Milch verquirlte Eimasse ziehen und in Semmelmehl wälzen. In heißem Öl auf beiden Seiten braun braten.

Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Rotbarschrouladen

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Rotbarschfilets (etwa 1000 g), Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 40 g Rauchspeck, 1 Zwiebel, 1 EBl. gehackte Küchenkräuter, etwas Senf, Semmelmehl, etwas Milch, Mehl zum Panieren, Öl zum Braten.

ZUBEREITUNG: Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Filets auf gleiche Breite und Dicke schneiden.

Zur Fülle: Die Abschnitte fein hacken. Den Rauchspeck und die Zwiebel würfeln, beides zusammen braten und mit den Küchenkräutern, dem Senf, dem Semmelmehl und der Milch zu einer dicken Fülle rühren, gut abschmecken. Diese Fülle auf die Filets streichen, rollmopsähnlich aufrollen und mit Holzspeilchen zusammenstecken. Die Hautseite liegt außen. Rouladen in Mehl wälzen und in heißem Öl braun braten.

Die Rouladen können auch unpaniert in eine gefettete feuerfeste Form dicht nebeneinander gestellt, mit Semmelmehl und Reibkäse bestreut, mit Margarineflöckchen belegt und im Ofen gebacken werden.

Unpanierte Rouladen kann man in Kräuter-, Kapern-, Tomaten- oder Holländische Tunke einlegen und sehr vorsichtig bei kleiner Hitze 15 Min. gar ziehen lassen.

Mit Salzkartoffeln, einer der angegebenen Tunken, Blatt- oder Sauerkrautsalat zu Tisch geben.

Fischfilet in Bierteig gebacken

Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischfilets durch Bierteig ziehen (siehe Rezept auf Seite 32) und in heißem Öl schwimmend ausbacken (siehe Seite 32).

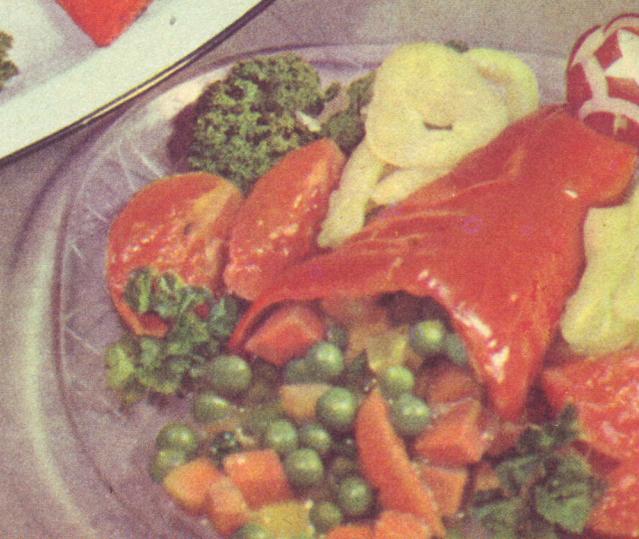
Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

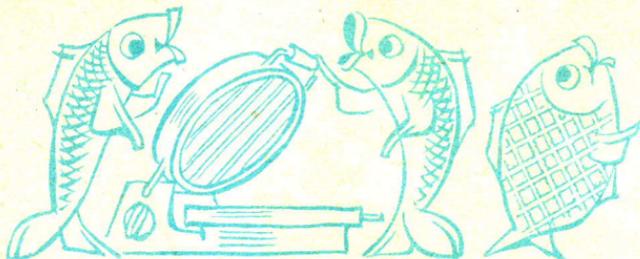
Ostseekorallen

ZUTATEN (für 4 Personen): 800 g Fischfilets, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 2 EBl. geh. Küchenkräuter, 1 EBl. Tomatenmark, Bierteig (siehe Rezept auf Seite 32).

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet in 2 cm breite Streifen und 6–8 cm lange Stücke schneiden. Die Küchenkräuter und das Tomatenmark verrühren. Die Filetstücke darin wenden, anschließend durch den Bierteig ziehen und in heißem Öl schwimmend ausbacken (siehe Seite 32).

Mit Kartoffelsalat und Blatt-, Gurken- oder Tomatensalat zu Tisch geben.





Fisch vom Grill

Der Zweck des Grillens ist das fettarme Garen des Fisches bei gleichzeitiger Erhaltung des Fischsaftes. Gebrillte Fische sind sehr bekömmlich, besonders schmackhaft und vitaminreich. Fische mit festem Fleisch eignen sich am besten zum Grillen. Es können sowohl ganze Rund- und Plattfische, Portionsstücke oder Karbonaden, als auch Fischfilets gebrillt werden.

Fischfilet vom Grill

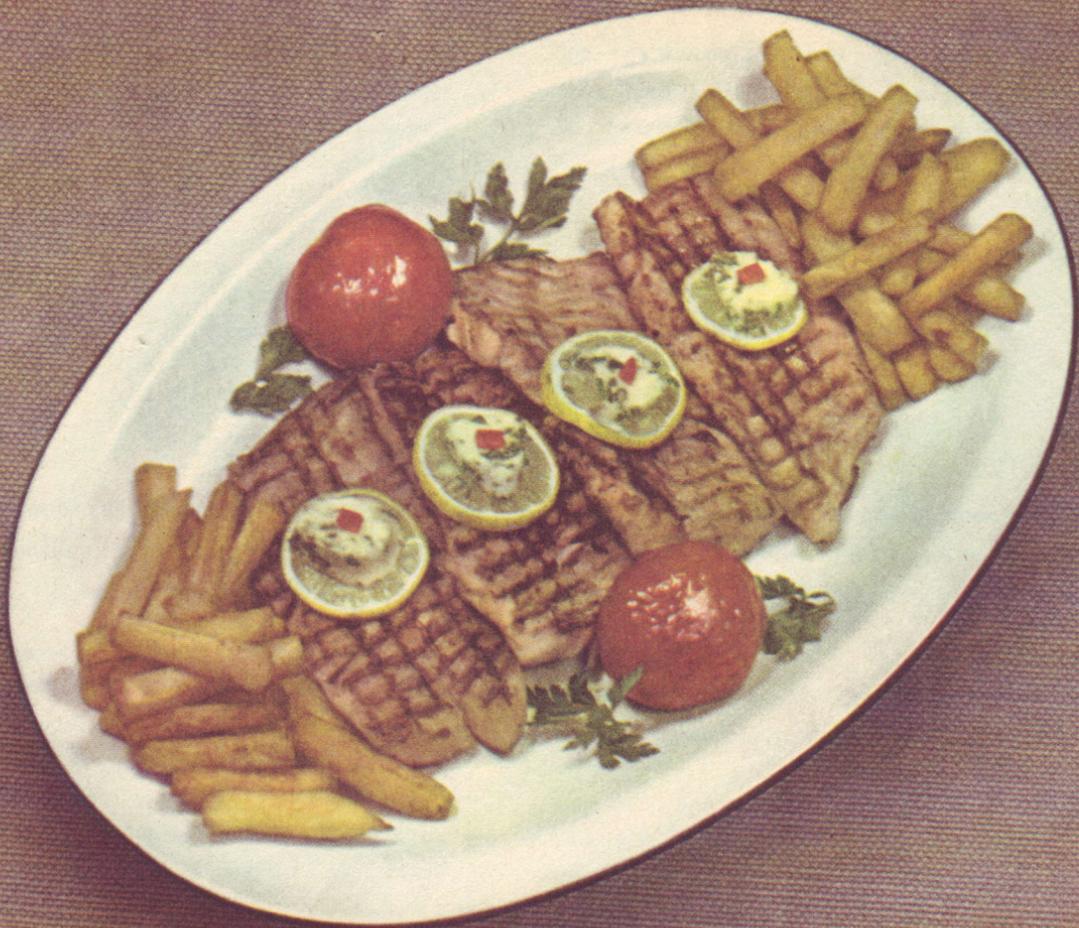
Gesäuberte Fischfilets in Zitronensaft oder verdünntem Weinessig, dem gehackte Küchenkräuter beigemischt sind, 20 Min. marinieren lassen. Die Filets dann auf ein Tuch legen, abtrocknen, mit etwas Salz einreiben und mit Öl bestreichen. Die Portionen auf die heiße gefettete Grillplatte legen. Grillzeit etwa 6 Min. Die ersten 4 Min. auf Heizstufe 3, die letzten zwei Min. auf Heizstufe 1 schalten. Die gebrillten Filets auf gut vorgewärmten Tellern anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Pommes frites, Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat und Gemüse zu Tisch geben.

Kabeljaukoteletten (Karbonaden) vom Grill (auch See- lachs-, Rotbarsch- oder Schellfischkoteletten)

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 kg Fisch am Stück, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Öl, gehackte Küchenkräuter, 1 Eßl. Margarine, 1 Ei, 1 Eßl. Maisan, 5 Eßl. Reibkäse, 1 gehäufte Teel. Edelsüß-Paprika.

ZUBEREITUNG: Vom gesäuberten Fisch 2 cm dicke Koteletten schneiden, dieselben in wie vorher beschriebener Zitronensaft- oder Weinessig-Kräuter marinade 15 Mi-

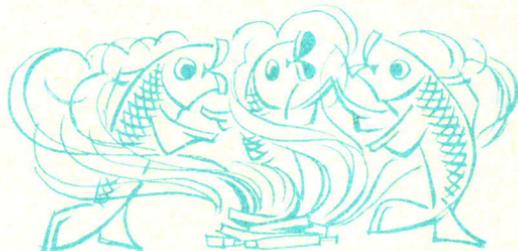
FISCHFILET VOM GRILL



nuten ziehen lassen. Aus 1 EBl. Margarine, 1 Ei, 1 EBl. Maisan, 5 EBl. Reibkäse, dem Edelsüß-Paprika und etwas Salz eine Fülle bereiten, dieselbe gleichmäßig auf die abgetrockneten und mit Öl bestrichenen leicht gesalzenen

Koteletts verteilen. Die Koteletts auf die heiße Grillplatte legen, die obere Grillplatte 2–3 cm über der Fülle fest einstellen. Alles etwa 10–12 Minuten grillen. Mit Salzkartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.

Räucherfisch- gerichte



Aus den „silbernen Fischen“ sind durch das veredelnde Räucherfeuer „goldene Fische“ geworden. Räucherfisch enthält leicht verdauliches Eiweiß in starker Konzentration. Man sollte ihn nicht nur kalt essen, sondern einmal auch warm probieren. Wer einmal „Räucherfisch warm“ gegessen hat, wird ihn zu seiner Leibspeise erklären.

Räucherfisch mit Eiermilch

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Räucherfisch, 4 Eier, 4–6 EBl. Milch, Margarine zum Braten, etwas Salz, Schnittlauch.

ZUBEREITUNG: Räucherfisch von Haut und Gräten befreien, in Margarine leicht anbraten und mit einer Eiermilch übergießen. (Eiermilch = 4 Eier, 4–6 EBl. Milch und

etwas Salz gut geschlagen.) Auf leichtem Feuer stocken lassen, nicht rühren, auf eine runde Platte stürzen und mit viel gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Fischerfrühstück

ZUTATEN (für 4 Personen): 300 g Räucherfisch, 60 g Rauchspeck, 1 mittlere Zwiebel, 1 Porreeestange, 500 g ge-

kochte 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 anbraten. Alles zusammen in eine Pfanne geben. Die verquirlten Eier darüber gießen. Gut durchschwenken. Mit Salz und einer Spur Muskat abschmecken und mit gehackten Küchenkräutern bestreuen.

Brotaufstrich vom 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 Sauermilch.

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 Essigurke, Salz, Zucker und geriebener Muskatnuß abschmecken.

Kühl aufbewahren und rasch verbrauchen.

Brotaufstrich vom Räucherhering (Lachshering)

ZUTATEN (für 4 Personen): 2 Räucherheringe, 2 mittlere Zwiebeln, 80 g Rauchspeck, 60 g Mayonnaise, 1 EBl. Joghurt oder Sauermilch, Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft.

ZUBEREITUNG: Die Räucherheringe von Haut und Gräten befreien. Rauchspeck und Zwiebelwürfel zusammen braten und mit dem Räucherheringsfilets durch die Fleischmaschine drehen. Unter diese Masse die Mayonnaise, den Joghurt und viel feingehackte Küchenkräuter geben.

Räuchermakrelen im Tomatenkleid

ZUTATEN (für 4 Personen): 3 große geräucherte Makrelen, 12–16 Tomaten, Salz und Pfeffer, 125 g Mayonnaise, 3 EBl. Joghurt oder Sauermilch, 2–3 EBl. feingehackter Dill, Zitronensaft, 1 Prise Zucker.

ZUBEREITUNG: Von den gewaschenen Tomaten Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Räuchermakrelen von Haut und Gräten befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Mayonnaise und den Joghurt mit soviel feingehacktem Dill vermischen, bis die Tunke richtig grün ist. Die Räuchermakrelenstücke vorsichtig unterziehen. Diese Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und die Deckel auflegen. Mit Schwarzbrot zu Tisch geben.

Geräucherte Makrelen in feiner Tunke

ZUTATEN (für 4 Personen): 3 große geräucherte Makrelen, 8 Tomaten, 2 mittlere Zwiebeln, 2 EBl. Margarine, 2 Teel. Zucker, etwas Salz und Pfeffer.

ZUBEREITUNG: Die geräucherten Makrelen von Haut und Gräten befreien, in 3–4 cm große Stücke schneiden und in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Die Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen, die Zwiebelwürfel, die Tomatenscheiben und den Zucker dazugeben, einige Minuten dünsten lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Räuchermakrelenstücke gießen. Die Form kurz zum Erwärmen in den Ofen geben. Mit Kartoffeln, welche mit viel gehackter Petersilie überstreut sind, zu Tisch geben.

Gebratene Räuchermakrelen mit Sauerkraut

ZUTATEN (für 4 Personen): 3 Räuchermakrelen, 500 g Sauerkraut, 2 EBl. Schweinefett, 1 Tasse Brühe (aufgelöster Brühwürfel), 4 Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, etwas Margarine zum Braten der Makrelen, Petersilie, Zitrone

ZUBEREITUNG: Sauerkraut mit Schweinefett dünsten, die Wacholderbeeren dazugeben, die Brühe zugießen und das Sauerkraut weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das von Haut und Gräten befreite Räuchermakrelenfleisch mit Margarine anbraten. Das Sauerkraut in eine Schüssel legen. Das gebratene Räuchermakrelen-

fleisch darauflegen, mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Mit Kartoffeln zu Tisch geben.

Räucherfisch-Makkaroni-Auflauf

ZUTATEN (für 4 Personen): 600 g Räucherfisch, 250 g Makkaroni, 40 g Rauchspeck, 20 g Margarine oder Butter, 1/2 Tasse Kondensmilch oder Sahne, 2 EBl. Reibkäse.

ZUBEREITUNG: Räucherfisch von Haut und Gräten befreien und zerpfücken. In eine gefettete, feuerfeste Form schichtweise zubereitete und gut abgetropfte, in 6 cm große Stücke geschnittene Makkaroni und das Räucherfischfleisch geben. Die angebratenen Speckwürfel zwischen die Schichten verteilen. Zuoberst Makkaroni schichten. Mit der Kondensmilch oder Sahne begießen und Reibkäse überstreuen. Margarine- oder Butterflöckchen auflegen. Bei Mittelhitze 15–20 Minuten im Ofen überbacken.

Büchlingsauflauf mit Reis

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große, 6 mittlere oder 8 kleine Bücklinge, 200 g Reis, 1 Ei, 3 EBl. Joghurt oder Sauermilch, 2 EBl. Reibkäse, 40 g Margarine, Salz.

ZUBEREITUNG: Den Reis körnig kochen. Die Bücklinge von Haut und Gräten befreien und zerpfücken. In eine gefettete, feuerfeste Form schichtweise Reis und Bück-

lingsfleisch geben (die letzte Schicht muß Reis sein). Das Ei und den Joghurt verquirlen, über den vorbereiteten Auflauf gießen und alles mit Reibkäse bestreuen. Bei Mittelhitze 20 Minuten überbacken.

Büchlingsauflauf mit Kartoffeln und Eier

ZUTATEN (für 4 Personen): 6 große oder 8 mittlere Bücklinge, 500 g frisch gekochte Kartoffeln, 4 Eier, 40 g Rauchspeck, 20 g Margarine, Muskat, Salz, 1 Eßl. Semmelmehl, 1 Eßl. Reibkäse, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Die heißen Kartoffeln durch die Presse geben, mit den gebratenen Speckwürfeln vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Die Masse abkühlen lassen, die Eiweiß zu steifen Schnee schlagen, die Eigelb unter die Kartoffelmasse mengen und den Eischnee vorsichtig unterziehen.

In eine gefettete, feuerfeste Form schichtweise die Kartoffelmasse und das von Haut und Gräten befreite Bücklingsfleisch geben. Zuerst mit Kartoffelmasse abdecken. Reibkäse und Semmelmehl mischen und darüberstreuen. Einige Margarine- oder Butterflöckchen auflegen. Bei mäßiger Hitze 30 Minuten überbacken. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bückling mit Rührei

ZUTATEN (für 4 Personen): 3 große oder 5 mittlere Bück-

linge, 1 Zwiebel, 4 Eier, 2 Eßl. Milch, Muskat, Salz, 40 g Margarine.

ZUBEREITUNG: Die gehackte Zwiebel und das von Haut und Gräten befreite Bücklingsfleisch mit der Margarine anbraten. Die Rühreimasse (Eier und Milch) darübergießen und stocken lassen. Vor dem Anrichten mit viel gehacktem Schnittlauch überstreuen.

Mit Bratkartoffeln und Spinat oder Schwarzbrot und Blattsalat zu Tisch geben.

Überbackene Bücklinge

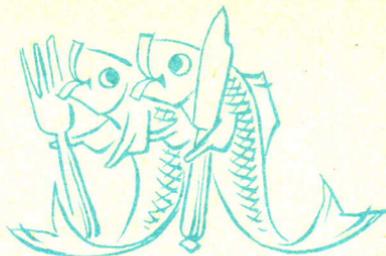
ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große, 6 mittlere oder 8 kleine Bücklinge, 2 mittlere Zwiebeln, 40 g Margarine, 20 g Butter, $\frac{2}{10}$ l Joghurt oder Sauermilch, Semmelmehl.

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

Filets von geräucherten Makrelen oder von Räucherheringen (Lachsheringen) können auf die gleiche Art zubereitet werden.

Mit Schwarzbrot und Blatt-, Feld- oder Chicoréesalat zu Tisch geben.

Grüne Heringe und Makrelen



Von allen Seefischen hat der Hering als Lebensmittel die größte Bedeutung gewonnen. Er ist sehr nahrhaft und preiswert und bietet für kalte und warme Speisen geradezu unbegrenzte Verwendungsmöglichkeiten.

Die Makrele zählt zu den wohlschmeckenden und sehr nahrhaften Fischen. In jeder Form der Zubereitung ist sie ein besonderer Leckerbissen. Nicht das ganze Jahr über stehen uns schmackhafte Makrelen zur Verfügung. Aber zeitweise werden von unseren Fischern große Mengen gefangen. Wenn Makrelen angeboten werden, müssen Sie bestimmt welche kaufen. Sie bringen sich sonst um einen besonderen Genuß und würden Ihren Tischgästen eine Köstlichkeit vorenthalten.

Richtiges Entgräten der grünen Heringe

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 Bauchseite aufschneiden, die Eingeweide herausnehmen und die Bauchhöhle gut säubern.

Ein Schneidebrett mit Essig einreiben. (Essig schließt die Poren des Holzes. Das Brettchen nimmt dann 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 zur Kopfseite hin nochmals mit dem Handballen entlangfahren. Der Hering ist nun platt wie eine Flunder. Den Hering umdrehen und mit Daumen und Zeigefinger spielend leicht die Mittelgräte entfernen, an der die kleinen Seitengräten hängen. Schon ist das Heringsfilet fertig.

Köstliches Heringsfrikassee

ZUTATEN (für 4 Personen): 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, 200 g grüne Erbsen, einige Tomaten,

60 g Margarine, 4 EBl. Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Brühe, 2 Teel. Kapern oder gehackte Essiggurken, 1 Teel. Senf, eine Prise Zucker, etwas Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Eigelb.

ZUBEREITUNG: Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Heringsfilets in 3 cm große Stücke schneiden, aus der Margarine, dem Mehl, dem Wasser, der Milch und der Brühe (aufgelöster Brühwürfel) eine Tunke bereiten, die feingewiegten Kapern oder Essiggurken, den Senf und die Zitronenschale darunter geben. Die Heringsstücke einlegen und 6–8 Minuten garziehen, aber nicht kochen lassen. Mit Zitronensaft und durch Abziehen mit einem Eigelb kann die Tunke verfeinert werden. Die Erbsen gesondert dünsten (oder Konservenerbsen verwenden) und zuletzt dazugeben.

Im Reisrand oder mit Kartoffeln, in beiden Fällen mit Tomaten- oder Gurkenscheiben und Zitronenspalten umlegt zu Tisch geben.

Festtagsröllchen – Schwedische Art

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Heringsfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 125 g Tomatenmark, 3 EBl. Weinessig, 5 mittlere, in Ringe geschnittene Zwiebeln, 1 EBl. Zucker, 15 Gewürzkörner.

ZUBEREITUNG: Nach dem 3-S-System vorbereitete Heringsfilets vom Schwanzende her stramm aufrollen und dicht in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Alle anderen Zutaten abrühren, abschmecken, über die Roll-

möpfe gießen und so lange dünsten, bis die Zwiebeln schön glasig sind.

Mit Salzkartoffeln, welche mit gehacktem Dill bestreut sind und Blattsalat zu Tisch geben.

Grüne Heringe – Norwegische Art

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 kg Heringe, eine Marinade aus 0,5 l Weißwein, 0,5 l Wasser, 0,3 l 5%igen Weinessig, 1 gehackte Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, eine in Scheiben geschnittene rohe Möhre, einige Stengel grüne Petersilie, 1 Lorbeerblatt, 8 Gewürzkörner, 1 Thymianzweiglein, etwas Salz.

ZUBEREITUNG: Die Marinade 30 Minuten kochen lassen. Die geschuppten, geköpften, ausgenommenen und gewaschenen Heringe vorsichtig in die Marinade legen, 6–8 Minuten ziehen – aber nicht kochen – und in der Marinade erkalten lassen.

Mit Kartoffeln und grünem Salat zu Tisch geben. Die Heringe auf norwegische Art können warm oder kalt gereicht werden.

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.

Paprikaschoten à la Fischkoch

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Paprikaschoten, 4 grüne Heringe, 2 mittlere Zwiebeln, 30 g Rauchspeck, 2 Tomaten, 1 Teel. Kapern, Salz, Zitronensaft oder Weinessig, $\frac{3}{4}$ l Tomatensoße.

ZUBEREITUNG: Von jeder Paprikaschote unterhalb des Stieles ein deckelartiges Stück abschneiden, das Kernhaus entfernen, die Fruchtwand von den Adern, sowie den anhaftenden Samen befreien und waschen. Die vorbereiteten Heringe in zwei Filets teilen. Jedes Filet mit einer dünnen Scheibe Rauchspeck, sowie einigen Kapern belegen und rollmopsähnlich aufrollen. In jede Paprikaschote einen Teelöffel glasig gedünsteter Zwiebelwürfel und das Heringsröllchen geben. Das Röllchen mit einer Tomatenscheibe abdecken, das deckelartige Stück wieder aufsetzen und mit 2–3 Holzstäbchen oder einer Rouladennadel an der Paprikaschote feststecken. So gefüllte Paprikaschoten werden in Öl leicht angebraten und in gut gewürzter Tomatentunke 20–30 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

Heringe nach Stroganoff

ZUTATEN (für 4 Personen): 750 g Heringsfilets, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 700 g gekochte Kartoffeln,

3 mittlere Zwiebeln, 2 Tassen Sauermilch, $\frac{1}{2}$ Tasse Saft von roten Beten, 2 EBl. Reibkäse, 60 g Margarine, Mehl zum Panieren, Öl zum Braten.

ZUBEREITUNG: Sauber entgrätete und nach dem 3-S-System vorbereitete Heringsfilets in Mehl wenden und in Öl fast fertig braten. In eine gefettete, feuerfeste Form die Hälfte der in Scheiben geschnittenen Kartoffeln legen, darauf dicht nebeneinander die gebratenen Heringsfilets geben. Alles mit Sauermilch und dem Saft von roten Beten übergießen, mit gebratenen Zwiebelscheiben belegen. Die andere Hälfte der in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zum Abdecken verwenden. Reibkäse darüberstreuen, Margarineflöckchen auflegen und 15–20 Minuten überbacken. Die Kartoffelscheiben leicht salzen.

Heringsfilet für Feinschmecker

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 kg grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 2 Eier, 2 mittlere Zwiebeln, Semmelmehl, Salz.

Zur Tunke: 150 g Mayonnaise, 4 EBl. Joghurt oder Sauermilch, 1 Gewürzgurke, 2 EBl. Küchenkräuter, 1 Prise Thymian (Erfurter Diätgewürz), Bratöl.

ZUBEREITUNG: Richtig entgrätete Heringe nach dem 3-S-System vorbereiten, 2 geschlagene 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.

Saßnitzer Heringsflundern

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 kleine bis mittlere Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 250 g Tomatenmark, 500 g Semmelmehl, 50 g Rauchspeck, 2 mittlere Zwiebeln, etwas Milch, 2 Eßl. gehackte Küchenkräuter, 1 Prise Zucker, einige Tropfen Worcestersoße, Bratöl.

ZUBEREITUNG: Heringe entgräten und nach dem 3-S-System vorbereiten. Speck und Zwiebeln würfeln und leicht anbraten. Aus 250 g Semmelmehl, dem Tomatenmark und etwas Milch eine Fülle rühren, mit Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Zucker und Worcestersoße abschmecken.

Die Fleischseite eines Heringsfilets fingerdick mit der Fülle bestreichen. Darauf ein Heringsfilet mit der Fleischseite legen und andrücken. Die so entstandene „Heringsflunder“ mit dem restlichen Semmelmehl panieren und in heißem Öl auf beiden Seiten braun braten.

Mit Kartoffelsalat, Brat- oder Salzkartoffeln, dem Gemüse der Jahreszeit und einer Speck- oder Kräutertunke zu Tisch geben.

Variationen von Füllungen für „Heringsflundern“

1. 2 große Zwiebeln, 3 hart gekochte Eier, 2 Eßl. Margarine, 2 Eßl. Weizenkeime oder Semmelmehl, etwas Milch, 2 Eßl. gehackten Schnittlauch, etwas Salz.

Zwiebeln würfeln, leicht anbraten, Margarine schaumig rühren, hart gekochte Eier fein hacken, Weizenkeime, Schnittlauch, Milch sowie eine Prise Salz dazugeben und alles abrühren.

2. 3 Eigelb (roh), 1 Eßl. Anchovispaste, 1 Eßl. gehackte Küchenkräuter, 1 Eßl. Margarine, 3 Eßl. Weizenkeime oder Semmelmehl, etwas Milch, 1 Prise Salz. Alles gut abrühren.

3. 2–3 Bücklinge entgräten, das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken. 50–75 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, etwas Zitronensaft und 1 Teel. gehackten frischen oder 2 Messerspitzen getrockneten Dill dazugeben und zu einer dicken Masse rühren.

Heringsfilet im Schlafrock

Sauber entgrätete Filets von grünen Heringen nach dem 3-S-System vorbereiten und durch Bierteig (siehe Rezept auf Seite 32) ziehen. In heißem Öl schwimmend ausbacken (siehe Seite 32).

Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

Möwennester

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 frische Heringe als Filet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 4 hartgekochte, nicht zu große Eier, etwas Senf oder Tomatenmark, Margarine.

ZUBEREITUNG: Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Heringsfilets mit Senf oder Tomatenmark, oder einen Teil des Filets mit Senf und den anderen mit Tomatenmark bestreichen. Auf jedes Filet ein gepelltes, hartgekochtes Ei

legen, Kopf- und Schwanzende über dem Ei mit Holzspießchen zusammenstecken und die Röllchen mit der breiten Seite nach unten in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Bei Mittelhitze 10–15 Minuten garen. Nach dem Erkalten durchschneiden und fertig sind die „Möwennester“ mit dem lustig gelben Dotter in der Mitte. Der Rand kann noch mit Mayonnaise verziert werden.

Die „Möwennester“ zum Frühstück auf einer Scheibe Brot oder zum Abendessen mit Chicorrée- oder auf Blattsalat zu Tisch geben.

Bevor Sie Makrelen zubereiten, zwei wichtige Tips:

1. Die Makrelen nach dem Kauf gleich ausnehmen, die Bauchhöhle gut säubern, den Blutrand an der Rückengräte gründlich entfernen, auswaschen und etwas Essig in die Bauchhöhle träufeln.
2. Das Filetieren der Makrele ist sehr einfach. Mit einem scharfen Messer hinter dem Kiemenbogen beginnend schräg ein- und an der Mittelgräte entlang bis zum Schwanz hin schneiden. Schon ist ein Makrelenfilet fertig. Die Makrelen umdrehen und dasselbe wiederholen. Die Haut braucht nicht abgezogen werden, weil die Makrele unmerkliche kleine Schuppen hat.

Gekochte Makrelen in Dilltunke

ZUTATEN (für 4 Personen): 4–6 Makrelen, Zitronensaft oder Weinessig, Salz.

Zum Gewürzsud: Essig, Wasser, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, 1 Dillsträußchen.

ZUBEREITUNG: Die ausgenommenen und gut gereinigten Makrelen in 4–6 cm große Stücke schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Aus leicht gesalzenem Wasser, Essig, 1 Lorbeerblatt und 6 Pfefferkörnern einen Gewürzsud bereiten. Ein Dillsträußchen einlegen und alles 15 Minuten kochen lassen. Von dem heißen Ge-

Paprikaheringe

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 mittlere, grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 80 g Rauchspeck, 2 mittlere Zwiebeln, 1 Tasse Kondensmilch, 1 gehäufter Teel. Edelsüß-Paprika.

ZUBEREITUNG: Den Rauchspeck und die Zwiebeln würfeln, beides zusammen braten, die Kondensmilch dazugeben, darin die nach dem 3-S-System vorbereiteten Heringsfilets dünsten. Beim Anrichten reichlich mit Edelsüß-Paprika bestreuen.

Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben.

würzsud soviel über die Makrelenstücke gießen, bis sie zu einem Drittel bedeckt sind. Zugedeckt sollen die Makrelenstücke bei kleiner Flamme 12–15 Minuten gar ziehen. Mit Dilltunke, Salzkartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.

Gedünstete Makrelen

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große Makrelen, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 60 g Margarine, 3 EBl. gehackten frischen Dill oder 1 EBl. getrockneten Dill, 1½ EBl. gehackte frische Petersilie, 8 Pfefferkörner, 2 EBl. Mehl, ⅛ l Milch.



ZUBEREITUNG: Die Makrelen ausnehmen, nach dem 3-S-System vorbereiten und in 5–6 cm große Stücke schneiden. In eine gefettete Form die Makrelen schichtweise mit den feingehackten Küchenkräutern einlegen, Margarineflöckchen und die Pfefferkörner dazwischen verteilen. – 3 Eßl. Mehl und 2 Tassen Milch gut verrühren, leicht salzen und über die Makrelenstücke gießen. Alles 15 Minuten dünsten lassen. Mit Salzkartoffeln und Blattsalat zu Tisch geben.

Senfpanierte Makrelen

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große Makrelen, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Senf, Semmelmehl, Öl zum Braten, 1 Glas Mayonnaise, Joghurt oder Sauermilch, 1 Prise Zucker, 3 Eßl. gehackte Küchenkräuter.

ZUBEREITUNG: Makrelen zu Filets schneiden. Die nach dem 3-S-System vorbereiteten Makrelenfilets mit Senf bestreichen und in Semmelmehl wenden. Die senfpanierten Makrelenfilets in heißem Öl auf beiden Seiten braun braten.

Mit Kartoffeln und Kräutermayonnaise zu Tisch geben. Die Kräutermayonnaise besteht zu gleichen Teilen aus Mayonnaise und Joghurt oder Sauermilch. Darunter 3 Eßl. Küchenkräuter mengen. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Kräuter-Makrelenfilets, gebraten

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große Makrelen, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 3 Eßl. gehackten Dill, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Ei, 3 Eßl. Milch, Semmelmehl zum Panieren, Öl zum Braten.

ZUBEREITUNG: Die Makrelen zu Filets schneiden und nach dem 3-S-System vorbereiten. Das Ei und die Milch verquirlen und mit den gehackten Küchenkräutern zu einer dicken Masse rühren. Die Filets erst in der Ei-Kräutermasse und dann in Semmelmehl wenden. In heißem Öl braten. Die Filets sollen vom Öl bedeckt sein. Mit Kartoffelsalat und Gemüsesalaten zu Tisch geben. Kalt ergeben die Kräuterfilets einen vorzüglichen Brotbelag.

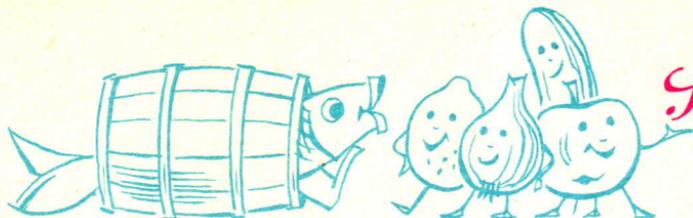
Joghurt-Makrelen

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große Makrelen, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Semmelmehl, Öl zum Braten, 2 Flaschen Joghurt oder $\frac{1}{2}$ l Sauermilch, 4 Brühwürfel, 2 Eßl. Mehl, 40 g Margarine, etwas Zucker.

ZUBEREITUNG: Die Makrelen zu Filets schneiden, nach dem 3-S-System vorbereiten, in Semmelmehl wälzen und in heißem Öl auf beiden Seiten braun braten. Die gebratenen Filets auf eine Platte legen und mit einem Teil der Joghurttunke übergießen.

Joghurt-Tunke: 40 g Margarine und 2 Eßl. Mehl zu einer hellen Schwitze rühren, 4 aufgelöste Brühwürfel und 2 Flaschen Joghurt oder $\frac{1}{2}$ l Sauermilch dazugeben und solange rühren, bis die Tunke dicklich ist. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Nach Belieben kann die Tunke mit gebräuntem Zucker gefärbt werden.

Mit Kartoffeln, Blatt-, Feld-, Chicorrée- oder Tomatensalat und der restlichen Tunke zu Tisch geben.



Salzheringe

Als Salzhering steht uns der Hering mit seinem hohen Nähr- und Gesundheitswert das ganze Jahr über zur Verfügung. Ein Gericht aus richtig vorbereiteten Salzheringen schmeckt zu jeder Tageszeit, ist gesund, appetitanregend und sehr preiswert.

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. Es empfiehlt sich, das Wasser öfter zu wechseln.

Und so werden 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. Sie werden nun sagen: „Bei solcher Vorbereitung gehen doch viele Nährstoffe verloren.“

Es gibt keine Vor- oder Zubereitung, bei der nicht ein Teil

der Inhaltsstoffe verlorengeht. Die Wissenschaft hat festgestellt, daß der Salzhering beim Wässern fast keine A- und D-Vitamine verliert. Einige Eiweißstoffe, etwas Fett, Jodsalze und Vitamin B gehen verloren. Der Verlust ist jedoch nicht höher als $\frac{1}{10}$ des Gesamtinhaltes. Bei dem hohen Nährwert des Salzherings fällt dieser Verlust kaum ins Gewicht:

Und 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.

Verlassen Sie nicht, daß auch die „Augen mitessen“.

Garnieren Sie je nach der Jahreszeit mit Radieschen, grünem Salat, grüner Petersilie, Dill, Kapern, untergelegten Weinblättern, Zitronen-, Tomaten- und Eischeiben und immer mit Zwiebelringen.

Feinschmeckerfrühstück

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Salzheringsfilets, 2 Zwiebeln, 8 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1/2 Teel. Koriander, 1 Zweig Thymian, 3/10 l 50%igen Weinessig, evtl. etwas Weißwein.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten und in Milch verfeinerten Salzheringe in eine Schale geben und mit Zwiebelwürfeln belegen. Alle Gewürze im Weinessig 5–8 Min. kochen lassen. Unter die ausgekühlte Marinade 4 Eßl. Speiseöl rühren, soviel Weißwein oder Wasser zugeben, bis die Marinade mild-säuerlich ist und dann über die Filets und die Zwiebelringe gießen. Einen Tag durchziehen lassen.

Mit Brot zum Frühstück reichen.

Schwedisches Frühstück

ZUTATEN (für 4 Personen): 6 vorbereitete Salzheringsfilets, 2 hartgekochte Eier, 2 Zwiebeln, 2 Eßl. gehackte Kapern oder Essiggurken, 2 Eßl. gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Dill und dgl.), 60 g Margarine, 20 g Butter.

ZUBEREITUNG: Die Salzheringsfilets in fingerdicke Stücke schräg schneiden und in eine Schüssel legen. Gehackte Eier und Kapern darüberstreuen. Zwiebelwürfel in der Margarine goldgelb braten und darübergerben. Zuletzt mit zerlassener Butter begießen.

Mit Pellkartoffeln und Schwarzbrot zu Tisch geben.

Gefüllte Heringsröllchen – norwegische Art

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Salzheringsfilets, 100 g Mayonnaise, 2 mittlere Äpfel, 100 g gekochte Kartoffeln, 1 Eßl. gehackte Kapern oder Essiggurke, 1 Eßl. ger. Sellerie, Gurken-, Tomaten-, Zwiebel- und Zitronenscheiben.

ZUBEREITUNG: Unter die Mayonnaise werden die feingeschnittenen Äpfel, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln, die Kapern und der roh geriebene Sellerie gemengt. Die vorbereiteten Salzheringsfilets werden locker gerollt, mit vorgenannter Masse gefüllt und abwechselnd auf Gurken-, Tomaten-, Zwiebel- und Zitronenscheiben gestellt. Mit Schwarzbrot zu Tisch geben.

Heringshäckerle

ZUTATEN (für 4 Personen): 6 vorbereitete Salzheringsfilets, die Milch von 2 Heringen, 3 saure Äpfel, 1 Essiggurke, 1 Zwiebel, 1 Teel. Senf, etwas Speiseöl, etwas Trink- oder Buttermilch, 1 Prise Zucker, Küchenkräuter, 1 Ei.

ZUBEREITUNG: Die Heringsmilch mit etwas Trinkmilch durch ein Sieb streichen, mit Senf und Öl vermengen, mit Zucker abschmecken. Alle anderen Zutaten fein hacken und gut vermengen. Mit gehackten Küchenkräutern und gehacktem Ei überstreuen.

Heringsfiletbissen „Fischkoch-Art“ – Herzhafte Bissen für festliche Tage

a) In pikanter Tomaten-Curry-Creme

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 kleine oder 5 große Fett- oder Vollheringe, 200 g Tomatenmark, 150 g Mayonnaise, 1–2 Teel. Currypulver, 2 Teel. Apfelmus.

ZUBEREITUNG: Vorbereitete und in Milch verfeinerte Salzheringsfilets gut abtropfen lassen und in 3 cm große Bissen schneiden. Aus Tomatenmark, Mayonnaise und dem Apfelmus mit dem Schneebesen eine Creme schlagen, mit Curry würzen, die Heringsfiletbissen leicht daruntermengen, kühl stellen und einen Tag durchziehen lassen. Die Bissen auf geröstete Weißbrotwürfel legen, mit Petersilie garnieren und mit einem Happenspießchen oder Holzspeilchen aufspießen.

b) in feiner Tomaten-Paprika-Creme mit Rauchspeckwürfeln.

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 kleine oder 5 große Fett- oder Vollheringe, 200 g Tomatenmark, 150 g Mayonnaise, 2–3 Teel. Edelsüß-Paprika, (keinen scharfen Paprika verwenden), 60 g Rauchspeck.

ZUBEREITUNG: Vorbereitete und in Milch verfeinerte Salzheringsfilets gut abtropfen lassen und in 3 cm große Bissen schneiden. Aus Tomatenmark, Mayonnaise und dem Edelsüß-Paprika eine Creme schlagen. Den Speck in ganz kleine Würfel schneiden, dieselben bis zum Glasigwerden erhitzen, abkühlen lassen und unter die Creme ziehen. Die Heringsfiletbissen leicht daruntermengen und auf gerösteten Weißbrotwürfeln anrichten und garnieren.

Heringe in Joghurt – Apfelmeerrettich

ZUTATEN (für 4 Personen): 12 Salzheringsfilets, 2 hartgekochte Eier, geriebener Meerrettich nach Geschmack, 4 geriebene Äpfel, etwas Salz, eine Prise Zucker, $\frac{1}{2}$ Teel. Edelsüß-Paprika, $\frac{1}{4}$ l Joghurt oder Sauermilch.

ZUBEREITUNG: Aus geriebenen Äpfeln, geriebenem Meerrettich, Joghurt und Paprika eine dickflüssige Masse rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die vorbereiteten Filets einlegen und gut durchziehen lassen. Mit Pellkartoffeln zu Tisch geben.

Heringsstipp

Vorbereitete Salzheringsfilets in Würfel schneiden. Mit durchpassierter Heringsmilch, Trinkmilch und mit viel feingeschnittenen Zwiebeln und Küchenkräutern eine würzige Tunke bereiten. Die Tunke über die Heringswürfel gießen und gut durchziehen lassen. Statt Heringsmilch und Trinkmilch kann man $\frac{2}{3}$ Mayonnaise und $\frac{1}{3}$ Joghurt zur Tunke verwenden. Mit 1–2 Äpfeln und 1 Essigurke (gewürfelt) kann das Gericht verfeinert werden.

Mit Pellkartoffeln oder Schwarzbrot zu Tisch geben.

Kalte Heringsschüssel

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Salzheringsfilets, 100 g Mayonnaise, 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, 2 Tomaten oder 2 Äpfel, 1 kleine Essigurke.

ZUBEREITUNG: Vorbereitete Salzheringsfilets in eine Schale geben. Die Tomaten- und Gurkenscheiben oder die feingewürfelten Äpfel ringsherum legen und die mit dem Joghurt vermengte Mayonnaise darübergießen.

Mit Pellkartoffeln oder Schwarzbrot zu Tisch geben.

Marinierte Heringe „Fischkoch-Art“

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Salzheringsfilets, 4 mittlere Zwiebeln, 1 mittlere Möhre, 1 Apfel, einige Scheiben halb-

weich gekochter Sellerie, 2 Lorbeerblätter, einige Gewürz- und Pfefferkörner, 1 Teel. Senfkörner, 1 Tasse Kondensmilch oder saure Sahne, etwas Weinessig, die Milch von 2 Heringen, $\frac{1}{2}$ Teel. getrocknete Zitronenmelisse (Erfurter Diätgewürz), 1 Prise Zucker.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets mit der Zitronenmelisse bestreuen, mit Zwiebelringen, halbweichgekochten Möhren- und Selleriescheiben, Apfel würfeln und den Gewürzen in einen Steintopf schichten. Die Heringsmilch durch ein Sieb streichen, mit der Kondensmilch und etwas Weinessig oder der sauren Sahne zu einer Tunke verquirlen. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Die Tunke über die Filets gießen. 2–3 Tage durchziehen lassen. – An Stelle von Kondensmilch oder Sahne kann $\frac{2}{3}$ Mayonnaise und $\frac{1}{3}$ Joghurt verwendet werden.

Mit Pellkartoffeln zu Tisch geben.

Fettheringsröllchen mit Meerrettich-Mayonnaise

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Fettheringsfilets, 100 g Mayonnaise, 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, geriebenen Meerrettich, 2 Teel. geriebenen Apfel oder Apfelmus, 1 Prise Salz und Zucker, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Fettheringsfilets vom



Schwanzende her rollmopsähnlich aufrollen, in eine Glasschale stellen, mit Meerrettich-Mayonnaise übergießen und 1 Tag durchziehen lassen.

Meerrettich-Mayonnaise: Unter die Mayonnaise und den Joghurt, geriebenen Meerrettich und geriebenen Apfel rühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Fettheringsröllchen mit Petersilie – evtl. noch mit Seelachsschnitzel – garnieren.

Mit Eiersalat und Schwarzbrot zu Tisch geben.

Heringsfilet in Senftunke

ZUTATEN (für 4 Personen): 8 Salzheringsfilets, 4 EBl. Senf, 1 EBl. Öl, etwas Weinessig oder Weißwein, 1 mittlere Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zucker.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in eine Schüssel legen. Aus Senf, Öl, etwas mildem Weinessig oder Weißwein eine Tunke schlagen, eine geriebene Zwiebel darunter rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas durchgestrichene Heringsmilch verfeinert die Tunke.

Mit Pellkartoffeln oder Schwarzbrot zu Tisch geben.

Bergische Salzheringe

ZUTATEN (für 4 Personen): 6 Salzheringsfilets, 3 mittlere

gekochte Möhren, 2 Stangen Porree, 1 Tasse Milch, Kondensmilch oder saure Sahne, 2 EBl. Margarine, Semmelmehl.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in 2 cm breite Stücke schneiden und in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Die gekochten Möhren in Scheiben schneiden und mit dem feingeschnittenen Porree auf die Filets geben. Die Milch darübergießen, alles mit Semmelmehl bestreuen und Margarineflöckchen auflegen. Im gut vorgeheizten Ofen 20 Min. überbacken.

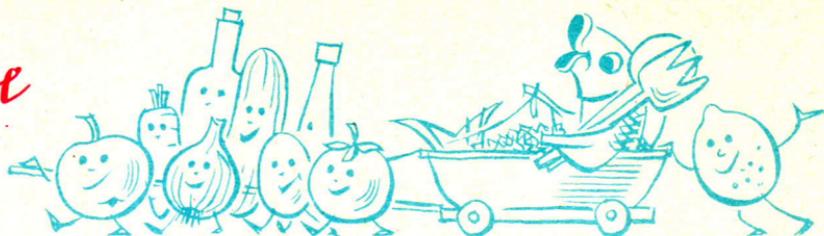
Mit Pellkartoffeln zu Tisch geben.

Heringsauflauf mit Eiern und Kartoffeln

ZUTATEN (für 4 Personen): 1 kg Pellkartoffeln, 8 Salzheringsfilets, 3 Eier, Salz, $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 EBl. Reibkäse, Heringsmilch nach Belieben, Schnittlauch.

ZUBEREITUNG: In eine gefettete Form schichtweise Kartoffelscheiben, Scheiben von hartgekochten Eiern, Streifen von vorbereiteten Salzheringsfilets und leicht angebratene Heringsmilch legen. Kartoffelscheiben bilden die letzte Schicht. Die Kartoffelscheiben etwas salzen. Die Milch übergießen, mit Reibkäse bestreuen und 15–20 Min. im Ofen überbacken. Vor dem Zutischgeben mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Fischsalate



Ein guter Fischsalat ist wie eine herrliche Reise über das weite Meer, wie eine Rast in Gärten, wie ein Spaziergang durch reife Felder und durch würzig duftende Wälder.

Im Fischsalat finden wir die Früchte des Meeres, mit den Früchten der Gärten, der Felder und des Waldes in fröhlicher Buntheit und in harmonischer Geschmacksabstimmung vereint. Zarte Kräuter des Frühjahres, saftige grüne Sommer- und Herbstkräuter lassen Salate erst zu einem „Gedicht von Würzigkeit“ werden. Einige feingeschnittene Kapern oder Nüsse verfeinern viele Salate. Etwas Zitronensaft, einige Tropfen Worcestersoße und eine Prise Zucker verleiht den Salaten den letzten abgerundeten Wohlgeschmack.

Fischsalate sind Köstlichkeiten zu Wein und Bier. Sie sind als appetitanregende Vorspeise ebenso beliebt, wie als kaltes Zwischengericht oder als kleiner Imbiß während des Tages. Zum Frühstück oder zum Abendbrot sind sie eine delikate Abwechslung.

Ein leckerer Fischsalat ist ein begehrter „Mittelpunkt“ aller bunten Platten an festlichen Tagen. Fischsalate sind immer Freude und Genuß für den Gaumen.

Wer Mayonnaise nicht gut verträgt, verwende zu Salaten Joghurt, Sauermilch, süße oder saure Sahne. In jedem Fall sollte Mayonnaise durch Zugabe von Joghurt, Sauermilch oder Quark aufgewertet und bekömmlicher gemacht werden.

Wenn frische Kräuter im Winter nicht zur Verfügung stehen, verwenden Sie „Erfurter Diätgewürz“. Alle Küchenkräuter sind in kleinen Streugläsern ganz fein vermahlen erhältlich.

Fischsalat „Frühlingsgedicht“

ZUTATEN (für 4 Personen): 500 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Blattsalat, Spinatblätter, Radieschen, Petersilie, Zwiebel sprossen, 2 Eier, 100 g Mayonnaise und 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, Zitronenmelisse (Erfurter Diätgewürz).

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dämpfen, erkalten lassen, zerpfücken und in eine Glasschale geben. Mit Zitronensaft beträufeln, Blattsalat, Spinatblätter, Zwiebel sprossen und Petersilie fein schneiden, die hartgekochten Eier würfeln, alles unter die Joghurt-Mayonnaise ziehen, mit Zitronenmelisse würzen, 30 Min. durchziehen lassen und mit Salatherzen, Radieschenrosen und -scheiben garnieren.

Sommerlicher Fischsalat

ZUTATEN (für 4 Personen): 500 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 100 g Mayonnaise, 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, 5 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 saure Gurke oder etwas Essiggemüse, 1 kleine grüne Gurke, 2 Teel. Anchovispaste, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dämpfen, erkalten lassen und zerpfücken. Eine Zwiebel, eine saure und eine frische Gurke würfeln, 3 Tomaten in Scheiben schneiden. Unter die Joghurt-Mayonnaise die Anchovispaste geben und gut vermischen. Mit Hilfe zweier Gabeln alles so leicht wie möglich vermengen. Bergartig anrichten, mit den Scheiben der restlichen Tomaten, evtl. einigen Champignons und mit Petersilie garnieren.

Obst – Fischsalat

ZUTATEN (für 4 Personen): 200 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 500 g Früchte, (Äpfel, Birnen, entsteinte Kirschen, einige Nüsse oder Äpfel, Mandarinscheiben und Ananasstücke. Es kann Frisch-, Konserven- oder Einfrostobst verwendet werden.) 100 g Mayonnaise und 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, Zucker.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dämpfen, erkalten lassen und zerpfücken. Die Früchte kleinschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und

unter die Joghurt-Mayonnaise mengen. Die Fischstücke mit Hilfe zweier Gabeln leicht unterziehen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit Sauerkirschen, roten Johannisbeeren, Weintrauben oder Mandarinenscheiben garnieren.

Fischsalat mit Sellerie und Äpfeln

ZUTATEN (für 4 Personen): 500 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 1 mittlere Sellerieknolle, 4 Äpfel, 1 Prise Zucker, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dämpfen, erkalten lassen und zerpfücken. Den rohen Sellerie und die Äpfel raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und gleich unter die Joghurt-Mayonnaise mengen. Mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Die Fischstücke mit Hilfe zweier Gabeln leicht unterziehen. Mit Petersilie garnieren.

Salat von Räuchermakrelen

ZUTATEN (für 4 Personen): 3 geräucherte Makrelen, 2 EBl. feingehackten Dill, 2 Eier, 2 Tomaten, 100 g Mayonnaise und 2 EBl. Joghurt oder Sauer Milch, Salz, Zitronensaft und Zucker.

ZUBEREITUNG: Die geräucherten Makrelen von Haut und Gräten befreien und die Filets würfeln. Eier und Tomaten in Scheiben schneiden.

Den feingehackten Dill mit der Joghurt-Mayonnaise vermischen. In eine Glasschale schichtweise Makrelenwürfel, Tomaten-, Eischeiben und Joghurt-Kräuter-Mayonnaise geben. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Auf Salatblättern anrichten.

Bücklingssalat

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

ZUBEREITUNG: Die Bücklinge von Haut und Gräten befreien und das Fleisch zerpfücken. Die Zwiebeln, die Gurke 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.

Fisch-Pilzsalat

ZUTATEN (für 4 Personen): 400 g Fischfilet, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 400 g Steinpilze oder 250 g Konservenchampignons, Öl, 2 Teel. feingehackte Küchen-

kräuter, 80 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, Basilikum (Erfurter Diätgewürz), Petersilie zum Garnieren.
ZUBEREITUNG: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet dämpfen, erkalten lassen und zerpfücken. Blättrig geschnittene Steinpilze werden in etwas Öl angebraten und im eigenen Saft 10 Min. gedünstet. Finden Konservenchampignons Verwendung, werden dieselben blättrig geschnitten. (Den Aufguß zu einer Suppe verwenden.) Unter die Joghurt-Mayonnaise die feingehackten Küchenkräuter mischen. Mit Zitronensaft, einer Prise Zucker und Basilikum abschmecken.
Alles mit Hilfe zweier Gabeln so leicht wie möglich vermengen, bergartig anrichten, mit halben Champignons und Petersilie garnieren.

„Räucherfischgedicht“

ZUTATEN (für 4 Personen): 500 g Räucherfisch (Goldbarsch, Kabeljau, Dorsch, Steinbeißer oder Seelachs), 3 hartgekochte Eier, 2 Tomaten, 1 Apfel, 1 Essiggurke oder etwas Essiggemüse, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Porreestange, Petersilie, Dill, Schnittlauch, 1 Teel. Kapern, 100 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker.

ZUBEREITUNG: Den Räucherfisch von Haut und Gräten befreien und das Fleisch zerpfücken. Eier, Tomaten, Apfel, Essiggurke würfeln, Zwiebel und Porree so fein wie mög-

lich schneiden. Unter die Joghurt-Mayonnaise feingehackte Küchenkräuter – je ein Teel. Petersilie, Dill, Schnittlauch und Kapern – mischen, mit Salz, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Alles mit Hilfe zweier Gabeln so leicht wie möglich vermengen. Mit Zitronenspalten, Tomatenscheiben und Petersilie garnieren.

Fisch-Reissalat

ZUTATEN (für 4 Personen): Zwei 200 g Dosen oder eine 350 g Dose beliebigen Fisch in Tomatentunke, 70 g Reis, 70 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, Zitronensaft, Salz, Petersilie zum Garnieren.

ZUBEREITUNG: Den gesamten Inhalt der Fischkonserven in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. 70 g Reis körnig kochen, kalt abspülen, abtropfen lassen und zu dem Fisch geben. Die Joghurt-Mayonnaise unter die Tomatenfisch-Reismasse mengen. Alles mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Feiner russischer Heringssalat

ZUTATEN (für 6 Personen): 6 Salzheringsfilets, 3 Roggen vom Salzhering, 100 g gekochte Kartoffeln, 200 g gekochtes Rauchfleisch, Pökelfleisch oder Schinken, 1 mittlere Möhre, 2 Eßl. grüne Bohnen (frisch gekochte- oder Konservenbohnen), 2 Eßl. gekochte weiße Bohnkerne,

2 Essiggurken, 2 Eier, 1 EBl. gehackte Küchenkräuter, 2 Teel. Kapern, 1 Teel. Anchovispaste, 150 g Mayonnaise, 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, Zitronensaft, 1 Prise Zucker evtl. eingelegte Pilze.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets, Rogen, Rauchfleisch, Gemüse und Essiggurken würfeln. Die Bohnenkerne dazugeben. Unter die Joghurt-Mayonnaise die Anchovispaste und die feingehackten Kapern mischen. Alles mit Hilfe zweier Gabeln leicht vermengen, bergartig anrichten und mit feingehacktem Eiweiß, Eigelb und Küchenkräutern überstreuen. Evtl. mit eingelegten Pilzen garnieren.

Russischer Heringssalat mit roter Bete

ZUTATEN (für 6 Personen): 6 vorbereitete Salzheringsfilets, 3 mittlere gekochte Kartoffeln, 3 mittlere gekochte rote Rüben, 2 Essiggurken, 1 Teel. geh. Kapern, 1 mittlere geriebene Zwiebel, 150 g Mayonnaise, 2 EBl. Joghurt oder Sauermilch, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Die Salzheringsfilets, Kartoffeln, Gemüse und Essiggurken in Streifen schneiden. Unter die Joghurt-Mayonnaise gehackte Kapern und die geriebene Zwiebel mischen. Alles mit Hilfe zweier Gabeln leicht vermengen. Mit Petersilie garnieren.

Schwedischer Heringssalat

ZUTATEN (für 6 Personen): 4–6 Salzheringsfilets, 2 Äpfel, 200 g gekochte Kartoffeln, 300 g rote Bete, 2 EBl. feingehackte Zwiebeln, 6 EBl. 5⁰/₁₀igen Weinessig, 2 EBl. Zucker, 1 Messerspitze Pfeffer, 2 Fläschchen Kaffeesahne oder 1 Tasse Kondensmilch oder 1 Tasse Sahne, 1 Ei, Petersilie.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets, die rote Bete und die Kartoffeln in Würfel schneiden und die Äpfel fein hacken. Den Zucker in Essig lösen. Alles mit Hilfe zweier Gabeln vorsichtig mischen. Die Kondensmilch, Kaffeesahne oder die geschlagene Sahne darunterziehen, abschmecken, mit Eischeiben und Petersilie garnieren.

Heringssalat „Norwegische Art“

ZUTATEN (für 4 Personen): 4 große oder 6 mittlere Salzheringsfilets, 1 große Zwiebel, 1 Stange Porree, 125 g Möhren, 125 g Blumenkohl in kleinen Röschen, 2 Essiggurken, 1/2 Sellerieknolle, 1 großer Apfel, 1/8 l 5⁰/₁₀igen Weinessig, 100 g Zucker, 8 EBl. Wasser, 1 Teel. Pfefferkörner, Zitronensaft.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in Würfel schneiden, Sellerie, Äpfel, Gurken, Zwiebel und Möhren ganz fein hacken oder raspeln und mit den kleinen Blumenkohlröschen zu den Heringswürfeln in eine Schüssel geben. Das Gemüse roh verwenden und gleich nach dem Zerkleinern mit Zitronensaft beträufeln. Aus

Essig, Wasser, Zucker und den Pfefferkörnern eine Marinade bereiten, dieselbe kurz aufkochen und halbwarm über die gehackten Zutaten gießen. Einige Stunden durchziehen lassen.

Italienischer Heringssalat

ZUTATEN (für 6 Personen): 200 g Räucherheringsfilet (Lachshering), 200 g Fleischwaren (Bratenreste, Schinken oder Pökelfleisch und Salami), 200 g Gemüse und Obst (Möhre, Apfel, Essiggurke), 200 g gekochte Kartoffeln, 150 g Mayonnaise und 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, 1 Teel. Kapern, einige feingehackte Nüsse oder Mandeln, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Petersilie, Zitronenspalten, Tomatenscheiben.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln in Scheiben, alle anderen Zutaten in 5 mm breite Streifen schneiden. Die feingehackten Kapern und Nüsse unter die Joghurt-Mayonnaise mischen. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Alles mit Hilfe zweier Gabeln leicht vermengen. Mit Zitronenspalten, Tomatenscheiben und Petersilie garnieren.

Spreewälder Heringssalat

ZUTATEN (für 6 Personen): 6 Salzheringsfilets, 3 mittlere Tafelheringe (saure Heringe), 2 Essiggurken oder die gleiche Menge Senfgurke, 2 Äpfel, 150 g Silberzwiebeln

(sauer eingelegte Zwiebeln), 150 g Mayonnaise und 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, geriebener Meerrettich nach Geschmack, Zitronensaft und Zucker.

ZUBEREITUNG: Die vorbereiteten Salzheringsfilets und die gut abgetropften sauren Heringe, die Äpfel und Essiggurken in Streifen und die Silberzwiebeln in Scheiben schneiden. Die Äpfel gleich mit etwas Zitronensaft beträufeln. Unter die Joghurt-Mayonnaise soviel geriebenen Meerrettich ziehen, bis die Mayonnaise intensiv nach Meerrettich schmeckt. Die Joghurt-Meerrettich-Mayonnaise über die anderen Zutaten gießen und alles vorsichtig vermengen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Wird dieser Salat am Vortag zubereitet, soll geriebener Meerrettich erst unmittelbar vor dem Anrichten untermengt werden. Mit Gurkenscheiben und Petersilie garnieren.

Kubanischer Heringssalat

ZUTATEN (für 6 Personen): 6 Salzheringsfilets, 4 Paprikaschoten, 4 Tomaten, 2 mittlere Zwiebeln, 150 g Mayonnaise, 1 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, 2 cm Anchovispaste aus der Tube.

ZUBEREITUNG: Die Salzheringsfilets, Paprikaschoten, Zwiebeln und Tomaten in Streifen schneiden. Mayonnaise, Joghurt oder Sauermilch und Anchovispaste verrühren. Alles mit Hilfe zweier Gabeln vorsichtig vermengen.

Sie finden auf Seite

2. Umschlagseite

1- 2	Fisch-Erntekalender
3- 4	Vorwort und Angaben über Nähr- und Gesundheitswert der Fische
4- 7	Richtige Vorbereitung der Fische
8- 9	Vorspeisen
10-12	Fischsuppen
12-13	Fischschnellgerichte
13-17	Kochfisch
18-21	Gedämpfter und gedünsteter Fisch
22-25	Tunkengerichte
26-30	Aufläufe und Fischpudding
31-39	Gerichte aus Fischhackmasse
40-42	Bratfisch und Backfisch
42-45	Fisch vom Grill
46-52	Räucherfischgerichte
53-58	Grüne Heringe und Makrelen
59-64	Salzheringe
	Fischsalate

Herausgegeben vom Werbedienst der volkseigenen Fischwirtschaft Rostock

Die Rezepte und den Text schrieb der Fischkoch, Rostock · Die grafische Gestaltung schuf H. E. Männel, Leipzig · Die typografische Gestaltung fertigte J. Voigt, Rostock · Die Fotografien: Titelbild von Dewag Foto-Dia, Dresden; Innenseiten von Zedler-Film, Halle · Gesamtherstellung: VEB Graphische Werkstätten Leipzig

III/18/97 C 370.61





Tunkengerichte

Eine delikate Tunke verleiht dem Fischfilet abgerundeten 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 12–15 Minuten gar ziehen. Während des Garens nicht umrühren.

Tiefgekühltes Fischfilet wird in 40 g schwere Würfel geschnitten und im gefrostenen Zustand in die Tunke zum Garziehen gelegt. Gut zubereitete Tunkengerichte begeistern alle Tischgäste.

Würziges Fischgulasch auf ungarische Art

ZUTATEN (für 4 Personen): 1000 g Fischfilet (am besten eignet sich Rotbarsch, Seelachs oder Katfisch) 60 g Margarine, 20 g Rauchspeck, 300 g Zwiebeln, 20 g (2 Eßl.) ungarischen „Edelsüß-Paprika“. (Keinen scharfen oder Rosen-Paprika verwenden.) 1 Knoblauchzehe, 1 Teel. Tomatenmark.

ZUBEREITUNG: Die Margarine auslassen, Speck, Zwiebeln und die Knoblauchzehe kleinschneiden und goldgelb rösten. Die goldgelben Zwiebeln mit Wasser oder Brühe abschrecken. Den Topf vom Feuer nehmen, 2 Eßl. Edelsüßpaprika und das Tomatenmark dazugeben. Paprika darf nicht mitrösten, er verbrennt sonst, verliert die Farbe und den Wohlgeschmack. Bei diesem Rezept kein