

Rostocker Rotbarsch Rezepte



Zum Kochen und Braten

Rotbarsch - EIN HOCHWERTIGES NÄHRUNGSMITTEL

Liebe Hausfrau!

Mit diesem Heftchen wollen wir Ihnen Wissenwertes vermitteln, wie Sie Rotbarschgerichte vielseitig und schmackhaft zubereiten, daß sie Ihnen wöchentlich eine und mehr Fleischmahlzeiten vollwertig ersetzen.

Der Rotbarsch

wird von unserer, im ersten Fünfjahrplan neu geschaffenen vollseigenen Hochsee-Fangflotte mit ihren Loggern und Trawlern in den Gewässern um Island, der Bäreninsel, in der Barent-See und am Nordkap gefangen und in Rostock angeliefert.

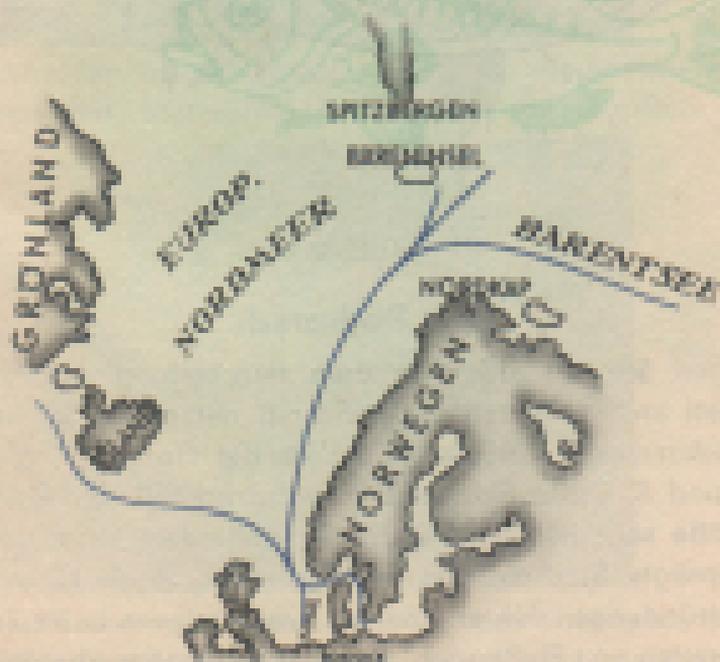


Abb. 1

Der Rotbarsch hat im Vergleich zum Fleisch folgende Nährwerte:

	Rindfleisch mager	Rotbarsch
Eiweiß:	22 %	18,5 %
Fett:	0,4 %	0,8 %

Schon hieraus ersehen Sie, wie nahrhaft solche Fischspeisen sind.

Der Rotbarsch wird im Handel ständig unter Eis kühl gehalten und gibt Ihnen so die Gewähr, stets frisch in Ihren Besitz zu gelangen. Sie können also in Zukunft, selbst in den heißen Sommermonaten, Ihren Küchensattel mit Fischgerichten bereichern.

Für die Zubereitung unseres Rotbarsches zunächst einiges

Grundsätzliches:

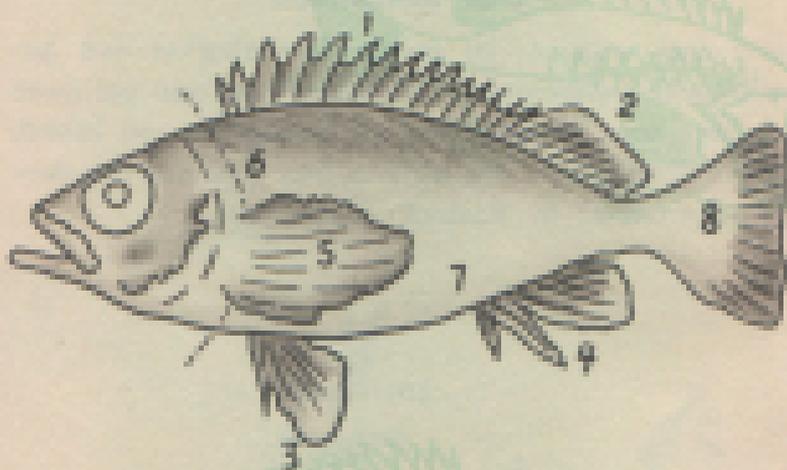


Abb. 2

Den Rotbarsch

legen Sie vor jeder weiteren Bearbeitung auf ein Brett und entfernen durch Schnitt mit einem starken Küchenmesser oder einer Schere die Flossen 1, 2, 3, 4 und 5. Diese Flossen sind entsprechend der Fischgröße sehr hart und enthalten außerdem stark ausgeprägte Stacheln, die bei Stichverletzungen zu evtl. Entzündungen führen können, was übrigens beim Zubereiten von Flußbarsch, Hecht oder Zander ebenfalls eintritt. Haben Sie sich einen Rotbarsch

voll mit Kopf (ungeschlichteter Fisch) gekaut, so schneiden Sie jetzt den Kopf (6) weg, stechen mit einem spitzen Messer den Fisch am After (7) ein und schneiden ihn zum Kopfende auf. Säubern ihn einschließlich Enternen der schwarzen Bauchhaut, jetzt waschen Sie den Fisch kurz und gründlich möglichst in fließendem Wasser.

Fisch niemals lange wässern, da er sonst auslaugt und an Nährstoffen verliert.

Sollten Sie Appetit auf ein

Filet

haben, so legen Sie sich den Fisch flach auf ein Brett



Abb. 3

schneiden am Kopfende den Fisch unmittelbar entlang der Mittelgräte bis zu den Bauchgräten ein



Abb. 4

und ziehen das Messer entlang der Mittelgräte zum Schwanzende bis etwa zum Ansatz der bereits entfernten Afterflosse (7) (Abb. 4).

Abb. 5



Hier bringen Sie das Messer in einen rechten Winkel zum Fisch (Abb. 4) und stechen es mit einem kurzen Ruck quer zur Größe durch den Fisch und ziehen das so auf der Größe gleitende Messer zur Schwanzflosse (X) durch (Abb. 5). Das Filet hängt Ihnen jetzt nur noch an den Bauchgräten (Abb. 6)

Abb. 6



und läßt sich sehr leicht abtrennen. Jetzt gilt es nur noch das Filet von der Haut zu trennen. Hierzu legen Sie das Filet mit der Hautseite auf das Brett (Abb. 7),

Abb. 7



können am Schwanzende beginnend mit einem großen, sehr scharfen Messer das Fleisch von der Haut so weit, daß Sie die Haut gut lösen können und ziehen jetzt die Haut unter dem Messer hervor. Nun ist auch unser Filet fertig und es spricht unser

Küchenmeister



Die Meinung vieler Leute, Frischfisch sei nur gut in den Monaten mit R, ist gegenstandslos und in das Reich der Fabel zu verweisen. Daß dies so ist, davon sollten Sie sich persönlich überzeugen!

In kurzen Worten möchte ich Sie mit den mannigfaltigen Zubereitungsmöglichkeiten des Rotbarsches bekannt machen. Zur Mittagstafel, zum Abendbrot oder auch anlässlich von Festlichkeiten, immer ist der Rotbarsch bereit, entlastend in der Speisenzusammenstellung zu wirken. Im zweckmäßigen Einkauf liegt der Erfolg! In dem von Ihnen gewählten Fischgeschäft werden Sie fachmännisch beraten. Ihr Wunsch wird natürlich respektiert, ob Sie den Rotbarsch als Kochfisch oder als Filet kaufen wollen. Auf jeden Fall wäre zu empfehlen, wenn Sie sich die Fertigkeit des Selbstfilierens aneignen würden, das hat unbedingt seine Vorteile. Ihnen stehen dann die Gräten und Abfälle zur Verfügung. Sie werden verwundert die Frage stellen: „Was soll ich damit tun?“

Das ist leicht beantwortet: Mittels Zusatz von Wasser ziehen Sie aus den Abfällen den sehr wichtigen Fischfonds, also Fischbrühe. Diese Brühe benötigen Sie zur Geschmacksverfeinerung der Tunke. Sollten Sie jedoch Filet kaufen, so lassen Sie sich zu diesem Zweck die Ablfälle mit einpacken.

Zur Brüheherstellung aber bitte nur so viel Wasser verwenden, wie Sie benötigen, damit Sie ein wertvolles Nährwertkonzentrat erhalten. Die Tunkenvariationen sind sehr vielseitig. Nachstehend eine Aufstellung, aus der Sie nach Ihrem Geschmack auswählen können:

Vorerst fertigen Sie eine Mehlschwitze an. Pro Portion 10–15 g Fettigkeit und 10–15 g Mehl. Die weißen Tunken, je nach Bestimmung, können Sie noch unter Zugabe von Eigelb, Sahne und Butterflockchen verbessern. Den Weißwein und den Zitronensaft nicht vergessen!

Das Tunkensortiment

Schnittlauch-, Petersilie-, Dill-, Kerbel-, Kräuter (frische), die vier erstgenannten zusammen gehackt der Tunke zugelegt. Meerrettich-, Tomaten-, Paprika-, Pilz-, Kopern-, Zwiebel-, Eier-, Senf-, Rotwein- oder Weißweintunken.

Eierbutter, Senfbutter oder zerlassene Butter mit frischen gehackten Kräutern.



Die kalten Tunken zum gebackenen Rotbarsch

1. Remouladentunke:
Mayonnaise vermischt mit gehackten Kräutern,
Zwiebel, Gurke.
2. Mayonnaisentunke:
vermischt mit etwas Tomatenmus
3. Mayonnaisentunke:
vermischt mit Senf.
4. Remouladentunke:
vermischt mit geriebenem Meerrettich.

Vielorts wird noch die Meinung vertreten, daß zum Fischgericht keine Gemüsebeilage paßt. Dem ist nicht so. Vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen ist es nur zu begrüßen, wenn auch Sie, verehrte Hausfrau, einmal den Versuch unternehmen würden. Das Fischgericht wird dadurch vitaminmäßig angereichert.

Die Gemüsebeilagen können in Rahmtunke angerichtet oder auch mit Butter durchgeschwenkt zu Tisch gerichtet werden. Vornehmlich in der heißen Jahreszeit zu Salat verarbeitet, ist so eine Beilage stets willkommen und gern gegessen.

Die Gemüsebeilagen

Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, grüne Bohnen, Spargel, Spinat, Wirsing (wie Spinat zubereitet), Pilze, Bohnenkern, Tomaten, grüne Paprikaschoten. Nicht zu vergessen den Reis, die Teigwaren.

Als Salatbeilagen

Gurke, Tomate, Kopfsalat, Gemüse-, Kartoffelsalat mit Mayonnaise oder mit Essig und Öl, Brunnenkresse, Spargel, Radieschen (scheibeln, mit Essig und Öl oder Mayonnaise binden), Blumenkohl usw.

Aus dieser aufgezählten Fülle sollte sich bestimmt etwas finden lassen, das Ihrem Geschmack entspricht. Zufriedene Gesichter bei Tisch werden Ihrer Mühe bester Lohn sein.

Der gekochte Rotbarsch

Dazu gehört in erster Linie das Fischwasser. Neben Salz und einem Schuß Essig gehören dazu folgende Zutaten: Zwiebel, Petersilienwurzel, Möhre, Lorbeerblatt, Nelke, Gewürzkörner, auch ein Thymianzweig und eine kleine zerdrückte Knoblauchzehe. All diese Zutaten müssen mindestens 8–10 Minuten kochen zur Lösung der Aromen. In das kochende Fischwasser legen Sie dann die sauber zubereiteten Stücke Rotbarsch, lassen das Ganze aufkochen und an der Herdseite fertig ziehen. Von einem Teil dieser Fischbrühe unter Zusatz von Vollmilch oder Rahm bereiten Sie dann die Tunke. Beachten Sie bitte die Salzkörte Ihres Fischwassers, damit Sie Ihre Tunke nicht zu köftig würzen. Die Geschmacksrichtungen sind im Tunkensortiment angegeben (Seite 6).

Das gedämpfte Rotbarschfilet

Das Filet wird mit der Brühe, wie eingangs im Prospekt beschrieben, bedeckt und gargezogen. Dazu verwenden Sie zweckmäßig ein flaches, ausgebutertes Geschirr mit Deckel. Von dem Fischsud ist dann die Tunke anzufertigen. Der reiche Vitamingehalt macht die Tunke vollmundig und lecker. Das Würzen ist natürlich nicht zu vergessen; zur Geschmacksverbesserung können Sie auch einen Schuß Weißwein oder etwas Zitronensaft zum Dünsten beifügen.

Ein sehr gutes Resultat erzielen Sie auch, wenn Ihnen ein flaches, feuerfestes Jenaer Glasgeschirr mit Deckel



zur Verfügung steht. Dann verfahren Sie folgendermaßen: Die Tunke wird vorerst zubereitet. Die Glasform wird ausgebuttert, das Fischfilet hineingelegt, mit der fertigen Tunke übergossen und in der heißen Brotröhre fertig gedünstet. In dieser Jener Glasform kommt der Fisch auf den Tisch.

Das gebratene Rotbarschfilet

Vor dem Braten beträufeln Sie das Rotbarschfilet mit verdünntem Zitronensaft oder Essig und lassen dies so ca. 20 Minuten stehen. Das Fischfleisch wird dadurch fest und läßt sich besser braten, auch der Geschmack wird günstig beeinflusst. Erst kurz vor dem Braten salzen und pfeffern; damit möglichst wenig Fischsaft entzogen wird.

Gebrautes Rotbarschfilet mit gebackenen Tomatenscheiben und Speck

Sie braten das Fischfilet auf beiden Seiten schön braunknusprig. Frische Tomaten werden in ca. ¼ cm dicke Scheiben geschnitten, wie ein Schnittel paniert und in heißem Fett oder Öl gargebraten. Damit wird das Fischfilet belegt, hierauf als Abschluß zwei über Kreuz gelegte geröstete Speckscheiben.

Als Beilage: Rohmkartoffeln. Gekochte Pellkartoffelscheiben in leicht gebundener Vollmilchtunke erhitzen, mit viel gehackter frischer Petersilie vollenden und mit Salz und Muskat abschmecken.

Gebrautes Rotbarschfilet mit Zitrone und Zwiebel

Das gebratene Rotbarschfilet wird mit goldgelb gebratenen Zwiebelwürfeln und Zitronensaft vollendet. Dazu reichen Sie grüne Bohnensalat und Salzkartoffeln.

Gebrautes Rotbarschfilet mit Gemüsesalat in Mayonnaise und Salzkartoffeln

Das gebratene Rotbarschfilet übergießen Sie mit brauner Butter. Als Beilage junges gewürfeltes Gemüse in Salzwasser abkochen und mit Mayonnaise-tunke binden. Pikant abschmecken. Salzkartoffeln.

Gebratenes, gespicktes Rotbarschfilet

Das Fischfilet wird mit der Spicknadel mit Speckstreifen gespickt und auf beiden Seiten in der Stielplanne braun gebraten. Als Beilage geben Sie frisches Blumenkohl- und Kartoffelmus.

Gebratenes Rotbarschfilet auf Butterreis mit Tomatentunke

Das gebratene Rotbarschfilet wird auf körnig gekochtem Butterreis auf dem Teller angerichtet und mit Tomatentunke umkränzt.

Gebackenes Rotbarschfilet

Das Filet wird gewürzt, wie ein Schnitzel paniert (in Mehl wenden oder durch zerleppertes Ei ziehen und in Semmelbräsel drücken). In heißem Öl oder Fett auf beiden Seiten knusprig backen.

Als Beilage: Kartoffelsalat mit Speck und Remouladentunke.

Weitere Beilagen sind:

Mayonnaisentunke und Salatplatte (Tomaten-, Gurken-, Kartoffel-, Kaps- und Blumenkohlsalat), Senfmayonnaise mit Kressesalat und Zwiebeln, Rahmkartoffeln.

Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln.

Grüne Bohnengemüse und Salzkartoffeln.



Der geräucherte und marinierte Rotbarsch zum Abendbrot

Geräucherter Rotbarsch mit Schnittlauch- butterbrot und Radieschen

Geräucherte Rotbarschfilets mit Rührei

Die grätenlosen Rotbarschfilets werden in Butter farblos angeschwitzt und mit zerklüppelten Eiern, denen etwas gehackte Petersilie zugesetzt ist, auf dem Feuer verrührt. Auf gerösteten Weißbrotscheiben anrichten.

Mariniertes Rotbarschfilet

Das Filet wird gewürzt, wie ein Schnitzel paniert und in heißem Fett oder Öl auf beiden Seiten knusprig braun gebacken. Die fertigen Fischstücke werden in ein flaches Porzellangefäß gelegt und mit kochendem Essigwasser, dem Lorbeerblatt, Gewürzkörner und Zwiebeln zugefügt werden, übergossen, gut auskühlen und durchziehen lassen. Willkommener Ersatz für Broathering.

Als Beilage Bratkartoffeln.

Rotbarschfilet in Gelee

Das Filet im flachen Geschirrgedämpft. Von dem Fischsaft pro 1/2 Liter Flüssigkeit 8 Blatt Gelatine zusetzen, einen Gelee bereiten und pikant abschmecken. Ein Schuß Weißwein erhöht den Wohlgeschmack. Eine Porzellanplatte 1/2 cm hoch mit einem Teil Gelee ausgießen und erstarren lassen. Darauf das gedämpfte Fischfilet legen. Die Oberfläche mit Eierscheiben, Gurke, Radieschen usw. dekorieren. Den restlichen Gelee im leichten Erstarren begriffen darübergießen, damit das Fischfilet bedeckt ist.

Als Beilage Bratkartoffeln.

Mischgerichte vom Rotbarsch

Frikassee von Rotbarschfilet mit Reis und Blumenkohl

Daumengroße Filetstücke garziehen lassen. Von dem Fischsud eine sämige Weißweintunke herstellen. Eine tiefe Porzellanschüssel mit den gekochten Fischfiletstücken und fertigen Blumenkohlröschen abwechselnd auslegen und mit der Weißweintunke bedecken und mit frischen, gehackten Kräutern bestreuen. Als Beilage körnig gekochter Reis und Salzkartoffeln.

Mischgericht von Rotbarschfilet, weiße Bohnen und Tomaten

Weichgekochte weiße Bohnen mit einer Tomatentunke binden und in diesem Gemüse daumengroße Stücke von Rotbarschfilet garziehen lassen. Als Beilage Salzkartoffeln.

Mischgericht von Rotbarschfilet, Letscho und Pilzen

Daumengroße Stücke Rotbarschfilet mit Letscho garziehen lassen, den Fischsud mit Mehlbutter abbinden. Als Einlage rohe, gewürfelte, in Butter gebratene Pilze. Als Beilage Blätterteighalbmonde (vom Bäcker beziehbar) und Petersilienkartoffeln.



Mischgericht von Rotbarschfilet, Zwiebeln und Kalbfleischwürfel

In zerlassenerm Speck blättrig geschnittene Zwiebeln goldgelb anrösten und pro Portion eine Messerspitze voll Rosenpaprika hinzufügen, und zur Entwicklung seiner Würzstoffe kurz mitrösten. Mit einem kleinen Schuß Essig ablöschen, um den Röstprozeß zu unterbrechen. Haselnußgroße Stücke von rohem Kalbfleisch unter Zusatz von etwas Tomatenpüree oder rohen Tomatenfleischwürfeln mit den Zwiebeln und Paprika weich schmoren. Als Gewürzbeilage ein Lorbeerblatt, Gewürzkörner sowie Salz und Pfeffer. Daumengroße Stücke Rotbarschfilet werden kurz gesalzen, in Mehl gewendet und in heißem Öl schnell auf beiden Seiten angebraten, ohne durchzubraten. Die Fischstücke mit dem Kalbfleisch vereinigen, aufkochen, wenn nötig noch mit etwas Flüssigkeit nachhelfen, damit alle Zutaten bedeckt sind. An der Herdseite durchziehen lassen und mit etwas Kartoffelmehl oder Maizena abbinden.

Als Beilage geröstete Weißbrotschnitten, Brötchen oder Butternudeln.

Anmerkung

Bei den Mischgerichten ist unbedingt das Flüssigkeitsmaß zu beachten, nur so viel wie nötig, um das Gericht herzustellen, damit all die köstlichen Aromen in konzentrierter Form erhalten bleiben.

Sonstige Rotbarsch-Gerichte

Rostocker Fischeuppentopf

Blättrig geschnittenes Gemüse in heißem Öl mit einer zerdrückten Knoblauchzehe anschwitzen, bis das Wasser verdunstet ist. Mit Fischbrühe auffüllen und mit 25 g rohem Reis sowie einigen blättrig geschnittenen rohen Kartoffeln weich kochen. Großgeschnittene rohe Fischfiletwürfel hinzulügen und alles zusammen gartziehen lassen. Zu empfehlen ist auch das Mitkochen von Tomatenfleischwürfeln (ohne Kerne und Schale). Das Würzen nicht vergessen. Mit viel gehackten, frischen Kräutern vollenden. Als Beilage geröstete Weißbrotschnitten.

Anmerkung

Zur Wahrung eines vollendeten Wohlgeschmacks ist zu beachten, daß diese Suppe in spätestens 30 Minuten fertig ist.

Boulette von Rotbarsch mit Kartoffelsalat und Brunnenkresse

Rohes Rotbarschfleisch mit einem Drittel dieser Menge gekochten Kartoffeln durch den Fleischwolf drehen und miteinander vermengen. Mit Mehl und Eiern weiter wie Kartoffelklößchenmasse behandeln. Die fertige Masse wie Fleischklößchen formen und in der Steilpfanne in heißem Fett garen.

Fischroulade von Rotbarsch mit Kümmeltunke

Eine Rohhackfleischmasse von Rotbarsch mit Ei abbinden und pikant abschmecken. Die Masse wird in überbrühte Weißkohlblätter gefüllt, also wie Kohlrouladen. Ein flaches Geschirr wird ausgefettet. Die Rouladen werden auf Spedwürfeln, geschnittener Zwiebel und Gewürz weich gedünstet. Von dem Sud wird eine sämige Tunke bereitet, mit Rahm aufgezogen und mit gehacktem Kümmel vollendet. Als Beilage Salzkartoffeln und gedünstete Schattensmorellen.



Eierkuchen mit Rotbarschflocken und Kopfsalat

Der Eierkuchenteig wird mit einer größeren Menge gekochten Rotbarschflocken und gehackter Petersilie vermischt und in der Stielpfanne gebacken.

Als Beilage: Kopfsalat mit Essig und Öl.



Liebe Hausfrau!

Nun verbleibt noch zu sagen, wieviel Fisch Sie zu Ihrem Mittagstisch, unabhängig Ihrer eigenen Erfahrung, im allgemeinen für eine Hauptmahlzeit benötigen.

Vom Kochfisch ohne Suppe und Nachspeise pro Person: 500 g.

Der Gärten- und Abfallverlust liegt bei ca. 50 Prozent.

Vom Fischfilet ebenfalls ohne Suppe und Nachspeise pro Person: 250 g.

Bei diesen Fischeinsätzen erhalten Sie eine sehr sättigende Mahlzeit. Bei einer Familienteller, wo neben dem Fisch auch noch Fleisch gereicht werden soll, benötigen Sie keineswegs mehr als 100 g Filet pro Person. Bei Kochfisch allerdings die doppelte Menge.

Das Fischfilet ist aber noch nicht restlos erschöpft. Dies wäre nur ein kleiner Auszug aus dem großen ABC der Rotbarschverarbeitungsmöglichkeiten. Sie werden aus dieser kleinen Auswahl der vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten des Rotbarsches gewiß diese oder jene Anregung gefunden haben, die Ihrem Geschmack zusagt. Probieren Sie einmal dieses oder jenes Gericht, auch wenn Sie es bisher noch nicht gegessen haben sollten!

Sie werden erneut feststellen: „Probieren geht über studieren.“

Es wünscht Ihnen bestes Gelingen, viel Erfolg und guten Appetit
Ihr Köchenmeister



Anmerkung

Der Abdruck dieser Rezepte, auch teilweiser Auszug, ist ohne Genehmigung des Verfassers verboten. Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber: VEB Fachkabinett Rostock in Zusammenarbeit mit
VEB Versorgungs- und Lagerungskontor der Fischwirtschaft Berlin.
Reproduktion und Druck: H (7) VEB Gama-Druck, Halle (Saale)

ROTBARSCH

und sonstige

FRISCHE SEEFISCHE

erhalten Sie bei:

