

So vorbereitet



Salz
**Säubern
Säuern
Salzen**

schmeckt Fisch besser

Fische zubereiten - kein Geheimnis

Gute Ratschläge für den Einkauf

Zu jeder Jahreszeit hat eine andere Fischart ihre Saison. Der „Fisch der Saison“ ist die Fischart, welche gerade am meisten gefangen wird und dann am besten schmeckt.

Kaufen Sie Fische erst am Tage des Verbrauches.

Nur frische Fische schmecken gut.

Wenn Sie Ihren Fisch schon am Vortage einkaufen müssen, so schlagen Sie ihn in ein essiggetränktes Tuch ein und stellen ihn in einer Porzellan-, Steingut-, Emaille- oder Kunststoffschüssel kühl.

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 frischen Fisch immer nach dem 3-S-System:
Säubern – Säuern – Salzen.

Säubern



Das Fischfleisch kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Nie im Wasser liegen lassen, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe 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.



Säuern

Fischfleisch reichlich mit Zitronensaft oder Essig von allen Seiten beträufeln. Die Säure bindet den arteigenen See-geruch. 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.



Salzen

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 Brotschneidemaschine oder mit einer Messersäge fingerdicke Scheiben 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 Tiefkühl-Filet erst nach der Zubereitung säuern.

Und so wird der Fisch richtig zubereitet . . .

Wir essen nicht nur, um satt zu sein, sondern um die Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen, die wir brauchen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Fische sollen nicht totgekocht, sondern weitgehendst erhalten bleiben.

Kochen

Obzwar man vom Kochfisch spricht, darf kein Fisch im Wasser kochen. Er verliert an Zartheit, schmeckt fade und büßt viel wertvolles Eiweiß ein. Kochfisch soll in wenig Wasser und im entstehenden Dampf garziehen. Bereiten Sie einen Gewürzsud aus leicht gesalzenem Wasser, Lorbeerblättern, mit Nelken gespickter Zwiebel, Zitronenscheiben oder etwas Weinessig und nudelig geschnittenem Wurzelwerk, lassen alles ...



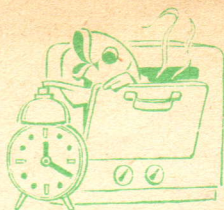
... 15 Minuten vorkochen und gießen den heißen Sud über den vorbereiteten Fisch oder legen ihn in den heißen Sud. Der Fisch darf nur zu $\frac{1}{3}$ mit Gewürzsud bedeckt sein. Bei kleiner Hitze läßt man den Fisch nun garziehen. Ein zwischen Topf und Deckel gelegtes feuchtes Tuch saugt den Dunst und den Fischgeruch auf.

So zubereiteter Kochfisch ist ein „Gedicht“.

Dünsten und Dämpfen

Durch diese Zubereitungen werden die wertvollen Nährstoffe des Fisches weitgehendst erhalten.

Dünsten im Ofen



Legen Sie den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch in eine gut gefettete Pfanne oder feuerfeste Form, geben Sie je nach Größe 1–1½ Tasse Wasser dazu und schieben das Ganze in den sehr heiß vorgeheizten Bratofen.

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, Petersilienwurzel, Blumenkohl oder Schwarzwurzeln) dünsten Sie mit Margarine oder Speiseöl an, geben etwas Brühe dazu und lassen so Gemüse halb gar werden. Dann geben Sie die portionierten und nach dem 3-S-System vorbereiteten Fischstücke auf das Gemüse, einige Gewürzkörner, ein Lorbeerblatt und evtl. Zitronenscheiben dazu, legen den Deckel auf und lassen alles 15 bis 20 Minuten garen. Vom Wohlgeschmack so zubereiteter Fische werden Sie begeistert sein.

Tiefgekühltes Filet wird in gefrostenem Zustand in fingerdicke Scheiben geschnitten, in eine gefettete, feuerfeste Form gelegt, mit wenig Flüssigkeit (Gemüsebrühe, Weißwein u. dgl.) versehen. Im gut vorgeheizten Bratofen ist das Gericht in 15 bis 20 Minuten gar. Gesäuert und gesalzen wird erst während der Zubereitung.

Dämpfen

Bringen Sie etwas leicht gesalzenes Wasser zum Kochen und legen den vorbereiteten Fisch, das frische oder das tiefgekühlte Filet auf einen Dämpfeinsatz oder ein Sieb. Bei geschlossenem Deckel wird so der Fisch durch den entstehenden Dampf gegart.

Dämpfen ist für die Diät- und Schonkost besonders geeignet.

Garen in der Tunke

Die Tunke muß immer dicklich sein, dünner wird sie durch die Flüssigkeitsabgabe des Fisches beim Garen.

5–6 cm große Fischfiletstücke werden in Paprika-, Curry-, Kräuter-, Zwiebel-, Speck-, Gurken-, Meerrettich-, Kapern-, Dill- oder Tomatentunke eingelegt und bei kleiner Flamme 10–12 Minuten garziehen – aber nicht kochen – lassen. Bitte nicht umrühren. Fischfrikassee und Fischgulasch werden auf die gleiche Art bereitet.

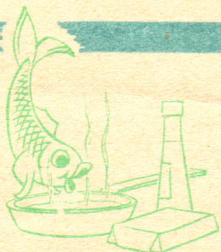
Tiefgekühltes Fischfilet wird in 40 g schwere Würfel geschnitten und in gefrostenem Zustand in die Tunke zum Garziehen gelegt.



Gerichte aus Fischhackmasse

Aus Fischhackmasse können Sie Koch- und Bratklopse, Hackbraten und Suppenklößchen bereiten. Sie können die Fischhackmasse auch zum Füllen von Kohlrouladen, Kohlköpfen,

Paprikaschoten, Kohlrabis, Salatgurken und Tomaten verwenden. Solche Leckerbissen begeistern alle Tischgäste und werden besonders von Kindern gern gegessen. Zur Hackmasse wird der Fisch zweimal durch den Fleischwolf gedreht. Nehmen Sie an Stelle von Semmelmehl oder eingeweichten Brötchen für 100 g Hackmasse 15 g Bramix (vollwertige Zutat für Hackmasse aus hochwertigen pflanzlichen und tierischen Produkten. Hersteller: VEB Suppina, Auerbach). Bramix ist das Beste, was man zur Hackmasse nehmen kann. Geben Sie unter die Hackmasse mit Speckwürfeln angebratene feingehackte Zwiebeln, etwas Milch und würzen Sie mit Salz, Muskat, Zitronensaft oder Weinessig und viel gehackten Küchenkräutern.



Braten

Verwenden Sie zum Braten der Fische Speiseöl, Hartfett oder Kokosfett. Das Bratfett muß heiß sein und hat die richtige Temperatur, wenn keine Blasen mehr aufsteigen. Bei dieser Hitze bleibt die Panade nicht mehr an der Pfanne hängen. Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet oder die Fischkarbonade erst unmittelbar vor dem Braten panieren und in heißem Öl oder Fett auf beiden Seiten braun braten.

Wird paniertes Fisch nicht sofort zubereitet, so weicht die Panade auf und fällt beim Braten ab.

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

Tiefgekühltes Filet wird in gefrorenem Zustand in fingerdicke Scheiben geschnitten, in Mehl gewendet und in heißem Öl ca. 6 Minuten gebraten. Gesalzen wird das Filet unmittelbar vor dem Panieren oder während des Bratens. Mit Ei und Semmelmehl panierte Filetscheiben müssen ca. 10 Minuten gebraten werden. Das Öl darf dabei nicht zu heiß sein. Zwischendurch soll man die Pfanne neben die Flamme stellen, damit die Panade nicht zu braun wird, bevor das Filet gar ist.



Backen

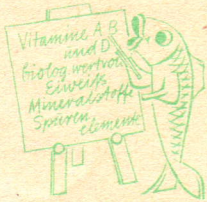
Gebacken wird Filet in heißem Öl schwimmend. Es wird dazu nicht mit Mehl oder Semmelmehl paniert, sondern durch einen Backteig (Bierteig) gezogen. Dazu eignet sich sowohl frisches als auch tiefgekühltes Filet.

Frisches Filet benötigt ca. 4 Minuten, tiefgekühltes Filet ca. 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 kann nicht durch den Backteig. Der Backteig selbst nimmt sehr wenig Öl oder Fett an.

Um Fischfilet für 6–8 Personen mit Bierteig zu backen, brauchen Sie folgende Zutaten:

250 g Mehl Type 630, 40 g Öl, 1 Ei – wobei das Eiweiß als Schnee zugegeben wird – , $\frac{3}{10}$ l helles Bier, $\frac{1}{10}$ l Wasser, einige Tropfen Suppenwürze, 1 Prise Zucker und etwas Salz. Mehl bindet unterschiedlich. Beachten Sie deshalb, daß der Teig so angerührt wird, daß er gerade noch vom Filet abtropft.

Übriggebliebener Bierteig wird nach dem Backvorgang tropfenweise in das heiße Öl gegeben. Wenn die so entstandenen „Backerbsen“ goldgelb an der Oberfläche schwimmen, werden sie mit einem Schaumlöffel herausgenommen. Sie finden als Suppeneinlage Verwendung.

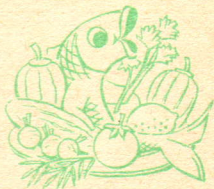


Zum Fischgericht Gemüse nicht vergessen

Geben Sie zu jedem Fischgericht das Gemüse der Jahreszeit oder verschiedene Rohkostsalate als Beilage. Die Mahlzeit wird so noch erfrischender und gesünder.

Fischfleisch ist leicht verdaulich und nahrhaft. Es enthält viel Vitamine A, B und D, biologisch wertvolles Eiweiß und ernährungswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wenn Sie alle Zubereitungshinweise richtig anwenden, dann werden Ihre Tischgäste vom Wohlgeschmack Ihrer Fischgerichte begeistert sein.



Vergessen Sie nicht, daß auch die Augen mitessen. Garnieren Sie alle Fischgerichte je nach der Jahreszeit mit Radieschen, Petersilie, Dill, Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebelringen, Zitronen-, Gurken- und Eischeiben.

In der kalten und warmen Küche gibt es geradezu unbegrenzte Verwendungsmöglichkeiten für alle Fische. Wenn Sie mir eine Karte schreiben, erhalten Sie gern erprobte Rezepte für die Zubereitung köstlicher Fischgerichte.

Gutes Gelingen und guten Appetit

wünscht Ihnen



Ihr fischkoch

Rostock-Marienehe

Postfach 20

N. B. Schneidebretter, die zur Fischzubereitung benutzt werden, vorher gut mit Essig einreiben. Essig schließt die Poren des Holzes und verhindert das Eindringen des Fischgeruches.

Von den Händen entfernen Sie Fischgeruch am schnellsten durch Waschen mit Kaffeegrund.





Der Tip des fischkochs

Räucherfisch – einmal anders

Rezeptdienst Nr. 3

Räucherfisch mit Eiermilch

Zutaten: *) 750 g Räucherfisch, 4 Eier, 4 Eßlöffel Milch, Margarine zum Braten, etwas Salz, Schnittlauch.

Zubereitung: Räucherfisch von Haut und Gräten befreien, in heißer Margarine leicht anbraten und mit der Eiermilch übergießen. (Eiermilch = 4 Eier, 4 Eßlöffel Milch und etwas Salz gut geschlagen). Auf leichtem Feuer stocken lassen, nicht rühren und auf eine runde Platte stürzen. Mit viel gehacktem Schnittlauch überstreuen.

Fischerfrühstück (Bratkartoffeln mit Räucherfisch)

Zutaten: 400 g Räucherfisch, 40 g Rauchspeck, 2 Zwiebeln, 600 g gekochte Kartoffeln, 3 Eier, etwas Muskat und Salz, Petersilie oder Schnittlauch.

Zubereitung: Die Zwiebeln und den Speck fein würfeln, den Speck auslassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Wenn die Bratkartoffeln fast fertig sind, die gedünsteten Zwiebeln, die gequirlten Eier und den entgräteten, zerpfückten Räucherfisch leicht darunter mengen, mit Salz und einer Spur Muskat verfeinern. Mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Brotaufstrich von Räucherfisch

Zutaten: 400 g Räucherfisch, 1 Zwiebel, Petersilie, Zitrone, Muskat, Salz, 125 g Sahna-Margarine oder 100 g Mayonnaise.

Zubereitung: Enthüteter und entgräteter Räucherfisch wird mit gedünsteter Zwiebel und grüner Petersilie durch den Fleischwolf gegeben. Diese Masse wird mit schaumig gerührter Sahna oder Mayonnaise gut vermengt, mit Zitronensaft oder feingewiegten Essiggurken, Salz und Muskat abgeschmeckt.

Kühl aufbewahren, Bedarf nur für 2 Tage herstellen.

*) Die Zutaten sind bei allen Rezepten für 4 Personen berechnet.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen *Ihr Fischkoch*



Rostock/Marienehe
Postfach 20