

# Kochbuch

## Süßwasserfische



Zusammengestellt von  
Wolfgang Eichhorst

Jugendleiter im  
**Landesfischereiverband Baden e.V.**



## Die gesunde Vielfalt von Fisch

Vielfältig ist das Angebot an Fischen, Krusten- und Schalentieren im Wasser und auf den Märkten (Fischgeschäften). Es gibt rund 30.000 bekannte eßbare Fischarten auf der Welt. Der Fischliebhaber in der Bundesrepublik kennt etwa 45 Stück. Diese werden in drei Rubriken eingeteilt, nämlich in Seefische (Salzwasserfische), Süßwasserfische sowie Schalen und Krustentiere.

Uns geht es jedoch nur um Süßwasserfische.

Als Nahrungsmittel ist Fisch so alt wie die Menschheit selbst. Zeichnungen von Fischen wurden schon in der Steinzeit - also vor mehr als 10.000 Jahren von unbekanntem Vorfahren in die Felsen geritzt. Frühgeschichtlichen Funden zufolge gab es zur gleichen Zeit auch schon Fischfanggeräte, mit denen die ersten Fischer wertvolle Nahrung aus Flüssen, Seen und Meer gewannen. Aufgrund dieser langen Verbundenheit mit den Menschen ist der Fisch in vielen Kulturen bis heute Symbol für Nahrungsfülle und Fruchtbarkeit geblieben.

Es ist eine Tatsache, dass der Verbraucher gerne öfter Fisch essen würde, **wenn er keine Gräten** hätte und beim Zubereiten kein Geruch entstehen würde. Diese negativen Kriterien schlagen sich auf den Fischverzehr nieder, obwohl bekannt ist, dass Fisch ein hochwertiges, gesundes und bekömmliches Nahrungsmittel ist. Das ist ein Erkenntnis der heutigen modernen Ernährung. Hierbei sind nicht nur die sogenannten Edelfische gemeint, sondern auch die sonst als Stiefkinder behandelten Weißfische. In unseren Breiten gibt es nämlich keine schlecht schmeckenden Fische. Richtig zubereitet wird aus jedem Fisch eine Delikatesse.

Fisch ist reich an tierischem Eiweiß, das schneller in den Umlauf des menschlichen Körpers gelangt, denn Fisch hat nur ein sehr loses Bindegewebe.

Fisch ist zudem reich an Vitaminen! Mit Ausnahme von Vitamin C hat dieses Nahrungsmittel alle Vitamine, die für die Ernährung notwendig sind. Fisch ist besonders gesund für kleine Kinder, denn er fördert den Knochenaufbau (Kalk). Fisch ist ideal als Schon- und Diätkost, Fisch ist für den heutigen Menschen ein ideales Lebensmittel. Es belastet wenig, denn Fisch ist sehr leicht verdaulich.

Fisch hat darüber hinaus ein besonders günstiges Eiweiß - Fettverhältnis, wobei sich das Fett der Fische durch den Reichtum an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auszeichnet. Da Fisch nur Spuren von Kohlehydraten enthält, bestimmen Eiweiß und Fett alleine den Kaloriengehalt. Somit ist es wichtig zu wissen, welche Fischarten zu den sogenannten Mager- und welche zu den sogenannten Fettfischen gehören.

Zu den mageren Fischen gehört der Hecht, einige Salmoniden wie die Forelle, der Saibling usw., der Barsch, die Schleie und viele Weißfische.

Zu den fetten Fischen zählen der Lachs, der Karpfen und vor allem der Aal mit einem Fettanteil von 25%.

Auch der Anteil von lebensnotwendigen Substanzen und Spurenelementen ist beim Fisch sehr hoch. So enthält Fisch zum Beispiel die für den Körper sehr wichtigen Spuren von Natrium, Kalzium, Kalium, Jod, Magnesium, Phosphor und Chlor sowie Eisen.

Diese Werte werden bei Salzwasserfischen noch um einiges übertroffen.

## Vorbereitung und Zubereiten der Fische

## **Fische zum Füllen vorbereiten**

Für besonders raffiniert zubereitete Gerichte, die mit Fischmousse oder ähnlichem gefüllt werden empfiehlt es sich, die Fische vom Rücken her auszunehmen und zu entgräten. Hier eine kurze Anleitung hierzu: Den Rücken des Fisches zuerst auf der einen Seite der Rückengräte, dann auf der anderen längs mit einem Messer öffnen. Beidseitig die Filets mit der Messerklinge sorgfältig von den Gräten lösen. Nun mit dem Messer vorsichtig bis zu den Innereien vorstoßen und sie herausziehen. Die Innereien am Kopf abschneiden und entfernen. Die Rückengräte lösen und an Kopf und Schwanz abschneiden. Restliche Gräten (Bauchgräten ?) mit einer Pinzette entfernen. Jetzt den Fisch füllen und je nach Rezept mit Küchenfaden zunähen oder offen überbacken.

### *Fische verlangen eine sorgfältige Zubereitung*

Zartes Fischfleisch sollte weder zu heiß gebraten noch zu lange gekocht werden. Bei etwa 70 Grad verändert sich die Struktur des Fischeiweißes. Die Fähigkeit, Wasser zu binden, verringert sich. Daß Fischfleisch verliert einen Teil seines Saftes und damit auch seines Aromas. Deshalb neigt man dazu, Fische nur knapp zu garen.

## **Die Grundzubereitungen**

### *Das Garziehen (Pochieren)*

Fische die blau gekocht werden sollen, gibt man in den kochenden Sud und läßt sie je nach Größe 5 bis 10 Minuten im beiseite gestellten Sud ziehen. Fische die pochiert werden, legt man in einen bereits vorgekochten und erkalteten Sud, den man auf ca. 70 Grad erwärmt. Die Fische darin ziehen lassen, bis das Fischfleisch milchig - weiß wird.

### *Im Dampf garen*

Für diese Kochmethode benötigt man einen Kochtopf mit Siebaufsatz und gut schließenden Deckel. Im Topf einen Sud vorbereiten (ca. 200 bis 300 ml). den Boden des Siebaufsatzes mit sehr wenig Butter bestreichen, den Fisch darauf legen. Unmittelbar vor dem Servieren auf den Herd stellen, zu decken und je nach Größe der Fischstücke 1 bis 4 Minuten garen. Die Fische dürfen nicht mit dem Sud in Berührung kommen. Der eingedickte Sud eignet sich ideal für eine Soßengrundlage.

### *Das Dünsten*

Beim Dünsten wird der Fisch mit Butter, oft auch mit Schalotten oder anderem Gemüse fast ganz im eigenen Saft gegart. Je nach Größe und Garzeit gibt man ab und zu etwas Flüssigkeit (Wein, Fischfond oder Wasser) hinzu. Auch hier gilt es nicht zu lange und mit nicht zu großer Hitze kochen.

### *In der Folie garen*

Alufolien oder ein Bratschlauch eignen sich ebenfalls für das Garen von Fischen. Man gibt die Fische mit Gewürzen, Gemüse und ein wenig Flüssigkeit in die Folie, verschließt sie gut und legt sie auf den Rost des Backofens. Angenehm bei dieser Methode ist der aromatische Saft in der Folie, den man für eine Sauce verwenden kann.

### *Das Braisieren (Schmoren)*

Diese Methode eignet sich vor allem für ganze Fische oder große Fischstücke. Die Fische werden in einer Kasserolle oder einer Auflaufform gelegt. Meistens mit in Butter angezogenem Wurzelgemüse angereichert, halbhoch mit Flüssigkeit (Wein, Sud, usw.) bedeckt und im Ofen bei Mittelhitze geschmort. Auf diese Art zubereitete Fische müssen während der Garzeit oft mit dem Fond begossen werden. So bleiben sie saftig. Der eingekochte Fond kann gut für die Sauce verwendet werden.

### *Das Braten*

Fische und Filets, die gebräunt werden sollen, wendet man nur kurz in heißer Butter oder Bratfett. Die Außenhitze genügt, um das Fischfleisch auch innen zu garen, ohne dass es trocken wird. Nach klassischer Art können die Fische in Mehl gewendet oder vorher sogar noch in Milch getaucht werden. Das Mehl bitte nur sparsam verwenden, da es sonst störend beim Essen wirkt.

### *Das Grillen*

Was Fische schlecht ertragen, sind überhitzte Grillstäbe. Fische, die eine schwarze Grillzeichnung aufweisen, sind verkohlt und ausgetrocknet. Dies hat Auswirkung auf den Geschmack. Alufolie schützt den Fisch beim Grillen gegen den allzu heißen Grillrost.

### *Das Frittieren*

In schwimmendem Öl lassen sich Fische auf verschiedene Arten ausbacken. Zum Beispiel "Natur", also nur in Mehl gewendet, nach allen Regeln der Kunst paniert, durchs Ei gezogen oder im Teig gewendet. Durch einen Teig (z.B. Bierteig) wird das Fischfleisch am besten gegen die Hitze und das Eindringen des Öls geschützt. überschüssiges Fett sollte durch Abtropfen auf saugfähigem Papier entfernt werden. Frittierte Fische müssen sofort auf den Tisch kommen und können nicht aufgewärmt werden.

### *Das warm stellen*

Fischgerichte, besonders in Saucen, ertragen das Warmstellen schlecht. Höchstens für einen kurzen Moment auf einem Kerzenrechaud. Ganze Fische kann man im schwach geheizten Ofen zu gedeckt warm halten. Gebratene oder frittierte werden durch das Warmhalten weich und feucht.

## **Welche Gewürze und Kräuter passen zu Fisch?**

### *Fisch, ausgebacken*

Kardamom, Kresse, Petersilie, Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer,

### *Fisch, eingelegt*

Kapern, Lorbeerblätter, Pfeffer, Senfkörner, Wacholder, Salz, Pfeffer, Zwiebel.

### *Fisch, gebraten*

Paprika, Pfeffer, Basilikum, Kresse, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Salbei, Thymian, Salz, Pfeffer.

### *Fisch, gegrillt*

Curry, Knoblauch, Paprika, Pfeffer, Petersilie, Salbei, Kerbel, Salz, Pfeffer, Paprika.

### *Fisch, gekocht*

Curry, Fenchel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Paprika, Pfeffer, Piment, Basilikum, Dill, Estragon, Kresse, Liebstöckel, Petersilie, Pimpinelle, Sellerieblätter, Thymian, Salz, Pfeffer, Senfkörner, usw.

### *Fischragout*

Curry, Fenchel, Cayennepfeffer, Kapern, Knoblauch, Muskat, Paprika, Pfeffer, Salz, Estragon, Petersilie, Zitronenmelisse.

### *Fischsalat*

Ingwer, Kapern, Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer, Petersilie, Salbei

### *Fischsuppe*

Curry, Knoblauch, Lorbeerblätter, Nelken, Paprika, Pfeffer, Safran, Wacholder, Basilikum, Bohnenkraut, Petersilie, Salbei, Kapern, Kresse, Kerbel, Salz, Pfeffer, Dill, usw.

Man kann auch mit den Gewürzen variieren. Das heißt die einzelnen Gewürze zu verschiedenen Garmethoden zu verwenden.

(Beispiel: Kapern für Fischsuppe oder Bohnenkraut zum Fischragout).

Dies bleibt jedem selbst überlassen. Auch kann man die Fischgerichte mit hier nicht aufgeführten Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Kreativität ist in der Küche immer gefragt. Nur darf das Gewürz den Eigengeschmack des Fischfleisches nicht überdecken, sondern nur dezent verbessern.

## **Die Gerichte**

### **Fischsuppen**

#### *Trüschensüppchen (Quappe, Rutte)*

Zutaten für 4 Personen:

250 g Trüsche ohne Haut und Gräten. 700 ml Fischbouillons, 1 Lauchstange, 1 Ei Butter, Salz, Pfeffer, 50 ml Weißwein, 100 ml Rahm, 2 Eigelb, 1 Ei trockener Wermut.

### Zubereitung:

Den Fisch in 1 ½ cm große Stücke schneiden. Den Fischbouillon auf die Hälfte einkochen lassen. Den Lauch in ca. 4 cm lange Stücke, dann längs in sehr feine Streifen schneiden. In Butter kurz anziehen lassen, die Fischwürfel zugeben, gut wenden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Die Fischbouillon nochmals aufkochen. Rahm, Eigelb und Wermut verrühren. Etwas Bouillon unter Rühren zugeben. Die Mischung zur Suppe gießen und knapp bis vor den Siedepunkt bringen (nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb). Die Fischstücke mit dem Lauch zufügen. Sofort in vorgewärmten, kleinen Suppentassen oder Portionstöpfchen servieren. Als Alternative zur Trüsche, können für diese Suppe auch Karpfen oder Schleie verwendet werden.

## *Pochouse*

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Süßwasserfische (ohne Gräten), 4 Scheiben Weißbrot (Baguette), 1 Ei Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 kl. Karotte, ½ Fenchelknolle, 1 Stück Bleichsellerie, ½ Lauchstange (grüner Teil), 1 Ei Butter, 100 ml Weißwein, 600 ml Fischbouillon, 1 Prise Safran, Salz, Pfeffer, 1 Ei gehackter Kerbel.

### Zubereitung:

Die Brotscheiben beidseitig in Butter rösten. Mit durchgepresstem Knoblauch beträufeln. Schalotte, Karotte, Fenchel, Bleichsellerie und Lauch in sehr feine Streifen schneiden. In Butter anziehen lassen und mit Weißwein ablöschen. Die Bouillon dazugeben. 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Fische in kleine Stücke schneiden, zufügen und langsam aufkochen. Den Safran beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen anrichten, mit Kerbel bestreuen und mit den Knoblauchcroutons servieren. Man kann dieser Suppe zum Verfeinern einen Schuss Rahm zufügen. Zur Pochouse eignen sich am Besten: Felchen, Trüsche, Zander, Hecht und Karpfen.

## *Einfache Fischsuppe*

### Zutaten für 6 Personen:

1000 g Süßwasserfische (z.B. Karpfen, Schleie, Hecht, Hasel, usw.) 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 6 weiße Pfefferkörner, 2 Ei gehackte Petersilie, 1 Zweig Selleriekraut, 6 kl. Scheiben Weißbrot, 2 Ei Olivenöl, 2 Eigelb, 1 Ei Weißweinessig, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Fischfleisch von den Gräten lösen. Eine Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken. Mit den Pfefferkörnern und den Fischgräten in 1 ½ l Wasser 15 Minuten kochen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. In den Kochtopf zurückgeben und die

gespickte Zwiebel wieder beifügen. Die restliche Zwiebel in feine Streifen schneiden. Mit 1 El gehackte Petersilie und dem kleingeschnittenen Selleriekraut zur Suppe geben. Das Fischfleisch in Würfel schneiden und langsam in der Brühe ziehen lassen. Die Broteisbeiben beidseitig in etwas Öl anbraten. Die Eigelb mit dem Essig gut verquirlen. Etwas Brühe darauf gießen, zur Suppe geben und unter Rühren bis knapp vor den Siedepunkt erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gespickte Zwiebel entfernen. Die Suppe in Tassen oder Suppenteller verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen. Je eine Brotscheibe in die Suppe legen.  
Wichtig: Die Fische müssen gründlich entgrätet werden.

## *Szegeder Fischsuppe*

### Zutaten für 6 - 8 Personen:

3000 g Karpfen (Zander, Wels, Hecht), 3 große Zwiebeln, 2 grüne Paprikaschoten, 1 El edelsüßes Paprikapulver, 2 El Gourmet Butter, Salz, Pfeffer, ½ Tl Rosenpaprika scharf, 2 El Dillspitzen, 1 Becher saurer Halbrahm nach Belieben.

### Zubereitung:

Die Fische küchenfertig machen. Gräten, Köpfe und Schwanz stücke aufheben. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in 1 ½ cm breite Streifen schneiden. Das Fischfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischköpfe, Schwanzstücke und Gräten mit den Zwiebeln, ½ El Paprika und 1,5 l Wasser 1 ½ Stunden kochen. In einem zweiten Topf die Paprikastreifen in Butter anziehen lassen. Das Fischfleisch beifügen, kurz mitdünsten, restliches Paprika dazu geben und gut wenden. Die Fischbrühe dazusieben, dabei die weichgekochten Zwiebeln durch das Sieb in die Suppe drücken. 5 Minuten bei sehr kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Dill pikant würzen. Die Suppe in Teller anrichten und nach Belieben etwas sauren Halbrahm zufügen.

P.S. Man kann Kartoffelscheiben in etwas Fischbouillon kochen und beigegeben. Dann wird aus der Suppe ein herrlicher Eintopf.

## *Suppe von geräucherten Forellen*

### Zutaten für 4 Personen:

2 frisch geräucherte Forellen, je etwa 100 g Sellerie, Porree und Karotten, 65 g Butter, 2 Lorbeerblätter, 5 -6 Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

### Zubereitung:

Die Forellen filetieren. Das Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Gemüse in 50 g Butter andünsten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Haut, Gräten und Köpfe der Forellen hinzufügen. Mit 1 Liter kaltem Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und 15 Minuten sieden lassen. Inzwischen das restliche Gemüse mit der übriggebliebenen Butter in eine Pfanne geben und bissfest dünsten. Die Forellenfilets zerpfücken. Den Fischsud durch ein Sieb gießen. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Fisch auf vorgewärmte Teller verteilen und die Bouillon angießen.

### Variation

Die Fisch - Bouillon mit Mehlbutter binden. 20 g Mehl und 20 g Butter verkneten. Eiskalt in die heiße Bouillon geben und unter Rühren langsam aufkochen. Mit Kerbelblättchen garniert anrichten.

## *Legiertes Schwarzwälder Forellensüppchen*

### Zutaten:

2 frisch geräucherte Forellen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200ml Weißwein, 2 Eigelb, 200ml Sahne, Sauerampfer.

### Zubereitung:

Die frisch geräucherten Forellen filetieren. Haut, Gräten und Kopf der Fische mit dem Weißwein und 200 ml Wasser zu einem kräftigen Forellenfond kochen. Würzen und etwas reduzieren. Den Fond durch ein Sieb Passieren und mit Eigelb und Sahne legieren. Die Filets in Würfel schneiden und mit der Suppe in Suppentassen füllen. Mit in feine Streifen geschnittenen Sauerampferblättchen bestreut servieren.

## Aal

### *Aal grün*

#### Zutaten für 4 Portionen

800 g Aal , Salz , Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Ei Butter, ¼ l Weißwein, ¼ l Fleischbrühe, 1 Tasse Sahne, 2 TL Butter, 2 TL Mehl, ½ Zitrone, gehackte Kräuter nach Belieben, wie Kerbel, Dill, Estragon, Melisse, Salbei, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch.

#### Zubereitung:

Den abgezogenen, ausgenommenen Aal in 10 cm lange Stücke schneiden, gut waschen, salzen und pfeffern. Zwiebelwürfel in Butter kurz andünsten, den Aal zugeben, kurz weiter dünsten, mit Weißwein und Fleischbrühe auffüllen, langsam gardünsten lassen und die Sahne zugeben. Die Soße mit der Mehlbutter (Mehl und Butter verkneten) binden, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und zuletzt mit den feingehackten Kräutern vollenden. Dazu reicht man Salzkartoffeln.

### *Aal in Biersoße*

#### Zutaten:

1000 g Aal (küchenfertig), 1 Ei Butter oder Margarine, 2 Zwiebeln, 3/8 l dunkles Bier, Pfeffer, Salz, ½ TL Salbei, 1 Beutel Bratensoße, Zitronensaft.

#### Zubereitung:

Den Aal in 5 cm lange Stücke schneiden, in Fett Zwiebelwürfel hell anschwitzen. Den Aal zugeben und etwas weiter dünsten lassen. Mit Bier auffüllen, mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und zugedeckt 10 Minuten dünsten lassen. Das Soßenpulver mit ganz wenig kaltem Bier anrühren, von dem heißen Fischsud dazurühren und die Mischung mit dem Aal verkochen lassen. Die Soße zuletzt mit etwas Zitronensaft pikant abschmecken. Als Beilagen dazu Petersilienkartoffeln reichen.

### *Aal in Salbei*

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Aal (Küchenfertig), Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Mehl, 1 Ei Butter oder Margarine, 2 TL Salbeiblätter, 1 TL gehackte Petersilie.

#### Zubereitung:

Den rohen Aal entgräten und die Filets in 5cm lange Stücke schneiden mit Zitronensaft beträufeln. salzen, pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben und in Butter ca. 10 Minuten langsam braten. Die Salbeiblätter zuletzt kurz mitbraten. Den angerichteten Aal mit Petersilie bestreuen und mit Fett begießen.

Tipp: Man kann die unausgelösten Aalstücke auch mit frischen Salbeiblättern umwickeln, festbinden und so braten.

## *Geschmorter Aal*

### Zutaten für 4 Portionen

1000 g kochfertig vorbereiteter Aal, Salz, ½ l Wasser, 1 Ei Butter, 1 Zitrone, 2-3 EL Semmelbrösel.

### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aal in Stücke schneiden und salzen. In eine feuerfeste Form geben, Wasser dazu gießen und Butter und Zitronensaft darauf verteilen. Semmelbrösel darüber streuen und den Fisch im Backofen 45 Minuten garen lassen.

## *Aal gebacken*

### Zutaten für 4 Portionen

1000 g Aal küchenfertig, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Mehl, 2 Eier, Paniermehl, Backfett.

### Zur Soße:

1-2 Beutel Mayonnaise, ½ Becher Joghurt, 2 Essiggurken, 1 hartgek. Ei, 2-3 Sardellenfilets, 1 EL gehackte Petersilie.

### Zubereitung:

Den Aal in 4-5 cm lange Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer 1-2 Stunden marinieren. Danach gut abtrocknen, in Mehl wenden, in verquirltes Ei tauchen und innen und außen gut mit Paniermehl umhüllen. In Backfett bei 175 Grad ca. 10 Minuten backen, Hierzu eine Soße servieren: Mayonnaise mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackten Gurken, Ei, Sardellen und Petersilie vermischen. Mit Zitronenspalten garnieren.  
Als Beilage eine gemischte Salatplatte reichen.

## *Gefüllter Aal auf Roggenstroh*

### Zutaten für 4 Portionen:

880 g küchenfertiger grüner Aal, 1 Limette, 15 g grüner Pfeffer, Salz, 200 g Hechtfilet, 2 Eigelb, 2 Scheiben entrindetes Toastbrot, 1/8 l Sahne, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Blattspinat, 2 Hände voll Roggenstroh, 300 g Wilder Reis gemischt, 2 Köpfe Endiviensalat, 100 ml Essig, 100 ml Brennesselöl, 4 Schalotten, 4 Tomaten, 2 Becher Sahnejoghurt.

### Zubereitung:

Zuerst die Mittelgräte vom Aal auslösen. Den Aal mit etwas Limettensaft, gestoßenem grünen Pfeffer und Salz einreiben. Das Hechtfilet in Stücke schneiden und mit dem Eigelb, dem Toastbrot und der Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den aufgeklappten Aal mit dem Blattspinat auslegen. Die Hechtfarce in die Mitte füllen und verstreichen. Den Aal in Alufolie einwickeln. Auf das Roggenstroh setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 15 Min. backen. Den gemischten Wilden Reis in Salzwasser kochen und heiß abspülen. Endiviensalat putzen, auf einem Teller verteilen und mit Essig und Brennesselöl beträufeln. für die Soße die Schalotten feinhacken. Die Tomaten überbrühen. abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Joghurt unterrühren und alles vorsichtig erwärmen. Mit Limettensaft abschmecken.

## *Deftiger Aalspieß*

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Aal, 350 g geviertelte Tomatenpaprika aus dem Glas, 1 große Salatgurke, 400 g mittelgroße Champignons, 1 Zitrone, Pfeffer, Salz,

### Für die Beize:

Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Essig, 1 Spritzer Tabasco, 8 zerdrückte Wacholderbeeren, Dillspitzen, 3 EL Öl.

### Das Beizen:

Vorbereitung am Vortag: Aal ausnehmen. spülen, abziehen. Verbliebenen Flossensaum mit der Schere abschneiden. Aale mittlerer Größe in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Größere, ab 400g, erst filetieren und in 12 cm lange Stücke schneiden. Sie marinieren so besser durch. Die Zutaten für die Beize in der genannten Reihenfolge verrühren. Aalstücke mit der Beize einreiben, in eine Schüssel schichten und abgedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

### Zubereitung:

Gurke warm und kalt spülen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und Köpfe von den Stielen trennen. Paprika abtropfen lassen. Aalstücke nur leicht mit Küchenpapier abtupfen, pfeffern und der Länge nach abwechselnd, mit Gurkenscheiben, Pilzköpfen und Paprika auf die Spieße stecken. Die Spieße können je nach Situation und Wunsch auf dem mit Öl abgeriebenen Rost ( über dem Backblech ) im Backrohr, auf dem Holzkohle - oder Elektrogrill (Rost mit Öl abreiben) oder in einer länglichen Schmorpfanne bereitet werden. Steht im Urlaub nur eine normale Bratpfanne zur Verfügung, lassen sich die gebeizten Aalstücke auch ohne Spieß, in Butter braun gebraten, sehr delikat zubereiten. Hierbei gibt man das Gemüse, nachdem die gebratenen Aalstücke der Pfanne entnommen sind, in einen Rest der verbliebenen Butter. würzt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und läßt das Gemüse mit einem Schuß Wasser abgelöscht anschmoren. Inzwischen das restliche Gemüse für den Salat wie folgt weiter verarbeiten. Pilze, Pilzstiele sowie Gurken in dünne Scheiben schneiden. Paprikastücke in Streifen teilen. Mit einer Marinade aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dillspitzen übergießen und gut durchheben. Knackiges Weißbrot und ein kalter Korn runden die deftige Mahlzeit zünftig ab.

## *Aal blau*

### Zutaten für 4 Personen:

1000 g Aal, Salz, ¼ l heißer Essig

### Für den Sud:

2 Liter Wasser, 30 g Salz, 1 Zwiebel, 1 Schuß Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, 1 Stück Zitrone, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel, etwas Thymian.

### Für die Holländische Soße:

2 Eigelb, 1 Schuß Weißwein, 120 g Butter, 1 Schuß Worcestersauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

### Für die Garnierung:

3 Zitronen, 1 Bund Dill, 2 TI Karpfern, etwas Petersilie.

### Zubereitung:

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen. Innen leicht salzen. An Kopf und Schwanz zusammenbinden. (Bridieren nennt das der Fachmann) Mit heißem Essig übergießen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen. Aal reinlegen. 20 bis 30 Minuten darin ziehen, nicht kochen lassen, sonst zerfällt der Fisch. In der Zwischenzeit die Holländische Soße zubereiten. Dazu Eigelb mit Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarme, abgeschöpfte Butter eßlöffelweise unterziehen. Mit Worcestersauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben und Dillsträußchen arrangieren. Eine der Zitronen halbieren, aushöhlen. Hälften mit Holländischer Soße füllen, mit Karpfern und gehackter Petersilie garnieren. Zitronenhälften in die Aalmitte stellen.  
Als Beilagen: Petersilienkartoffeln und als Getränk Weißwein.

## *Aal gebraten*

### Zutaten für 4 Personen

850 g Aal, Salz, 1 Zitrone, 1 Lorbeerblatt, 50 g Butter.

### Zubereitung:

Aal häuten, ausnehmen und waschen. in 10 cm lange Stücke schneiden. Salzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Zwischen die Aalstücke Zitronenscheiben ohne Kerne und je ein Stückchen Lorbeerblatt legen. Butter über dem Fisch verteilen. In den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit 30 Minuten bei Elektroherd 200 Grad, bei Gasherd Stufe 4. Vorm Servieren Lorbeer entfernen.  
Als Beilagen Toastbrot oder Petersilienkartoffeln und Gurkensalat.

## *Aal auf „Burgunder Art“*

Zubereitet im Römertopf

### Zutaten:

1000 g Aal, 3 Zwiebeln, ½ l Rotwein, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei Pilze, 1 Ei Butter, 1 Ei Mehl, 1 Likörglas Weinbrand, 1 Bündel verschiedene Kräuter wie Petersilie, Thymian, Salbei, Rosmarin; einige Pfefferkörner, 2 Ei gehackte Petersilie.

### Zubereitung:

Den gewässerten Römer - Fisch - Topf mit Zwiebelscheiben, Knoblauch, dem Kräuterbündel und Pfefferkörner auslegen. Den Aal in 6 - 7 cm lange Stücke schneiden und darauflegen. Leicht salzen. Rotwein und Weinbrand dazu gießen. Tonform schließen und das Gericht ca. 40 Minuten bei 220 Grad schmoren lassen. Dann vorsichtig die Aalstücke und das Kräuterbündel heraus nehmen und die Pilze in die Soße geben. Butter mit Mehl verkneten, damit die Soße leicht binden. Den Fisch zurück in die Soße geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.  
Als Beilagen eignen sich Reis oder Butternudeln.

## *Grillaal mit Weinzwiebeln*

### Zutaten:

1 kg Aal Schwanzstück mit wenig Gräten.

### Für die Sauce:

250 g frische Perlzwiebeln, 2 EL Zucker, 1 EL Rotweinessig, 300 ml guten Rotwein, 1 kleine Karotte, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Honig, 1 TL scharfer Senf, 30 g frische Butter.

### Zubereitung:

Die Sauce im Voraus zubereiten. Die Perlzwiebeln schälen. Den Zucker in einem Topf erhitzen, bis er hellbraun wird. Ein EL Essig zugießen, gut umrühren. Die Zwiebeln beifügen. Alles gut mischen. Rotwein, restlichen Essig, geschälte Karotte, Lorbeerblatt, Pfeffer und wenig Salz zugeben. 1,5 Min. zugedeckt kochen. Nachprüfen, ob die Zwiebeln weich sind. Sollte der Wein stark eingekocht sein, ein wenig Wasser dazu gießen. Evtl. 5 - 10 Min. weiter kochen. Honig, Senf und Butter unter die Zwiebel mischen. Die Aalstücke auf den heißen Grill legen. Beidseitig 10 Min. grillen. Das Aalfleisch aus der Haut holen. Die Sauce lauwarm oder kalt dazu servieren.

Tipp: Man kann den Fisch auch gehäutet grillen. aber in diesem Fall eine Alufolie auf den Rost legen. Zum Grillen von Aal braucht man kein Öl, das Fischfleisch ist fett genug.

## **Barbe**

### *Barben nach Tessiner Art*

#### Zutaten:

800 g Barbenfilets, Salz, Pfeffer, Streuwürze, 3 EL Mehl, 2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten), 2 Knoblauchzehen (gehackt), 3 EL Oliven ohne Kerne, 1 Gewürzgurke (in Streifen geschnitten), 2 EL Petersilie gehackt, 2 EL Öl, 2 EL Butter.

#### Zubereitung:

Die Barbenfilets gut würzen, mehlen und in der Butter goldgelb braten. Unterdessen die gemehlten Zwiebelringe in heißem Öl rösten, Knoblauch, Oliven, Gurken und Petersilie dazugeben. Kurz mit dünsten und über die angerichteten Filets geben.

## **Barsch**

### *Butterbarsch im Kochbeutel*

#### Zutaten für 2 Personen

500 - 600 g Barsch, 250 g Gemüsemais aus der Dose, 1 Ei, 1 Tomate, je 1 Ei Schnittlauch und glatte Petersilie (kleingehackt), Saft 1 Zitrone, 4 El Butter, Salz, weißer Pfeffer. ½ TI Zucker, Weiterhin sind 2 Bratbeutel oder -schläuche sowie ein größerer Fischtopf oder Entenbrater erforderlich.

#### Zubereitung:

Den ausgenommenen Barsch vom Kopf befreien und abziehen. Hierzu links und rechts neben Rücken und Afterflossen die Haut ein schneiden. Nun die Flossen von hinten nach vorn herausziehen. Haut vorn am oberen Rückenschnitt ergreifen und mit Hilfe einer unter geschobenen Klinge von vorn nach hinten ablösen. Den Fisch mit Zitronensaft säuern, innen und außen salzen. Das Ei mit etwas Salz und den gebackten Kräutern verquirlen. In der Pfanne in zerlassener Butter stocken lassen. Diese Masse in die Bauchhöhle füllen. Den Barsch mit 3 El Butter belegt in den Bratbeutel geben und diesen verschließen. Den Mais mit 1 El Butter in den zweiten Beutel füllen. Wasser in den Topf gießen (ca. 2 cm hoch). Den Fisch auf einem ofenfesten Teller ablegen und auf einer umgedrehten Tasse im Topf abstellen. Bratbeutel oben etwas einstechen. Den Barsch im Dampf des abgedeckten Topfes ca. 20 bis 25 Minuten garen. 4 Minuten vor Beendigung der Garzeit den Mais in den Topf legen. Gegarten Fisch vorsichtig herausnehmen. Den Beutel vorn etwas einstechen und den Buttersud in einen kleinen Topf gießen. 2 El Wasser zugeben und diese Soße nach kurzem Aufwallen mit etwas Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken. Nicht binden. Den Fisch aus dem Beutel auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit Mais, Pellkartoffeln, Tomatenscheiben und Petersilie anrichten und garnieren. Dazu kann Tomatensalat gereicht werden.

### *Kleine Currybarsche*

#### Zutaten für 4 Portionen:

10 -12 kleine Barsche, 2 Eier, Saft einer Zitrone, 2 TI Curry, Salz, Pfeffer, Mehl, 80 g Margarine.

#### Zubereitung:

Die ausgenommenen und gewaschenen Barsche enthäuten. Flossen außer der Schwanzflosse mit der Küchenschere abschneiden. Die abgezogenen Barsche 4 Minuten nach dem Säuern mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann salzen und nur leicht Pfeffern. Curry mit den Eiern verrühren. Die Barsche nun im geschlagenen Ei wenden. Anschließend gründlich Mehlen. Margarine in der Pfanne erhitzen und die Fische darin ohne Deckel je Seite ca. 5 -6 Minuten braten.  
Als Beilagen: Krosses Weißbrot sowie ein Salat der Saison mit mildem Dipp.

### *Barsch vom Rost*

#### Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Barsche, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 El Öl, 1 kleiner Kopf Salat.

Für die Senfbutter:

40g Butter, 1 Prise Salz, 1 TL Senf

Für die Marinade:

2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

100 g blättrig geschnittene Haselnüsse, 20g Butter, 2 Zitronenscheiben, 2 Tomaten, 1 Stengel Petersilie.

### Zubereitung:

Fische schuppen. Kopf, Flossen und Schwanz abschneiden. Fische ausnehmen, waschen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darüber gießen. Eine Stunde ziehen lassen.

Für die Senfbutter: Butter, Salz und Senf mischen und kneten, zur Rolle formen und in den Kühlschrank stellen. Fische 15 Minuten auf den Rost (unter dem Grill) braten.

Inzwischen Salatblätter auf einer Platte anrichten. Für die Marinade Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. über den Salat verteilen. Fische darauf legen. Haselnüsse in Butter leicht bräunen. Über die Fische streuen. Jeden Fisch mit einer halben Zitronenscheibe garnieren. Senfbutter in 4 Scheiben schneiden. Auf die Fische legen. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren. Anschließend servieren.

Als Beilagen eignen sich Kopfsalat und Butterkartoffeln.

## *Barschfilets auf schwedische Art*

### Zutaten für 4 Personen:

1200 g Barsch, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Pfefferkörner, ½ l Weißwein, 2 Zitronen, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 4 Scheiben altbackenes Toastbrot, 75 g Butter.

### Zubereitung:

Fischfilets von den Gräten schneiden, enthäuten (Vorsicht vor den scharfen Flossen). Gräten mit Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Weißwein 15 Minuten kochen. Fischfilets mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Toastbrot entrinden, zu Bröseln zerreiben, mit Petersilie mischen. Schale einer ungespritzten Zitrone unterreiben. Eine flache feuerfeste Form mit Butter bestreichen, Fisch einlegen. Den Fischfond darauf gießen, mit Bröseln bestreuen, mit zerlassener Butter beträufeln. Bei 160 Grad 35 Minuten überbacken.

Mit süßsauer abgeschmecktem Gurkensalat und mit Kümmel gekochten neuen Kartoffeln servieren.

## *Barschfilets in Kräuterrahm*

### Zutaten für 4 Personen:

4 Flussbarschfilets (Eglifilets), 60g Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Kräuter ( Kerbel, Basilikum ), 1 Glas trockener Weißwein, ½ l Sahne, ½ Tasse Semmelbrösel.

### Zubereitung:

Eine flache feuerfeste Form mit Butter austreichen. Die Filets leicht salzen. pfeffern und dachziegelartig in der Form anrichten. Dabei zwischen jedes Filet ein wenig weiche Butter geben, damit sich die Filets beim Herausnehmen voneinander lösen lassen. Die Kräuter über den Fisch streuen. den Wein sowie die Sahne darüber gießen und mit den frisch

geriebenen Semmelbrösel bedecken. Die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei schwacher Mittelhitze (180 Grad) in etwa 16 Minuten gar dünsten. Den Fisch in der Form servieren.

Als Beilage: Petersilienkartoffel, frischer Spargel oder Gurkensalat.

Außer Flussbarsch können auch andere Süßwasserfische verwendet werden, wie Saiblinge, Renken, Zander.

## *Egligeschnetzeltes*

### Zutaten:

800 g Barschfilets (Egli), 3 Ei Butter, Salz, Pfeffer, 2 gehackte Schalotten, 1 Ei Sauerampfer fein geschnitten, 100 ml Weißwein, 200 ml Rahm.

### Zubereitung:

Die Fischfilets leicht schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. In 2 Ei Butter sehr rasch anbraten. vorsichtig wenden. mit Salz und Pfeffer bestreuen, aus der Pfanne nehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Schalotten mit der restlichen Butter und dem Sauerampfer in den Bratenfond geben 1 Minute dünsten dann mit Wein ablöschen. Bis auf ca. 2 Ei Flüssigkeit einkochen. Rahm zugeben, weiter kochen, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geschnetzelte Fischfleisch in die Sauce geben. Nur noch ganz kurz erwärmen, dann anrichten und servieren.  
Wichtig: Man darf das zarte Fischfleisch nur ganz kurz anbraten) damit es nicht zerfällt. Auch kann man in den Kräutern variieren.

## Forellen

### *Forellen in der Folie gebacken*

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 4 Sardellenfilets, Saft 1 Zitrone, 4 Ei Olivenöl, weißer Pfeffer, Salz, 4 Forellen zu je 250 g, 1 Ei weiche Butter, 2 Lorbeerblätter.

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit der Zwiebel und den Sardellenfilets fein hacken. Die Mischung in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Öl gut verrühren, mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Forellen innen und außen abbrausen, mit Küchentrepp trocken tupfen. 4 Stück Alufolie in der Größe der Fische zurecht schneiden und in der Mitte mit Butter bestreichen. Die Fische darauf legen. Je ½ Lorbeerblatt und 1 Ei der Gewürzmischung in die Bauchhöhle der Fische geben. Die Forellen mit der restlichen Gewürzmischung bestreichen. Die Folien gut verschließen. Die Fische im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten garen. In der Folie servieren. Man isst gedämpftes, feines Gemüse und Butterkartoffeln dazu und trinkt einen trockenen Riesling.

### *Regenbogenforelle in Grauburgunder*

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Forellen, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 4 Thymianzweige, ½ Bund Blattpetersilie, 4 Lorbeerblätter, 100 g Schalotten, 2 Stangen Staudensellerie, ½ Lauchstange, 150 g Champignons, 70 g Butter, ¼ l Grauburgunder.

Für die Sauce:

200 ml Sahne, 2 cl Vermouth, Saft von ½ Zitrone, 40 g gesalzene Butter, 1 Ei gehackter Dill, 1 Ei geschlagene Sahne, Würfel von 2 Tomaten, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Forellen waschen, abtrocknen, außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zitronenhälften einreiben. Den Bauch mit Blattpetersilie, Thymianzweigen und Lorbeerblättern füllen. Geschälte Schalotten fein würfeln, Staudensellerie in feine Würfel, Lauchstange in kleine Stücke und Champignons in Scheiben schneiden. Alles für die weitere Zubereitung bereitstellen.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Forellen von beiden Seiten anbraten. Vorsichtig herausnehmen und die bereitgestellten Gemüsegewürfel in der Fischpfanne anbraten. Mit Grauburgunder auffüllen und dann die Forellen wieder auf das Gemüse geben. Mit dem Deckel verschließen und bei wenig Hitze 15 Minuten garen. Forellen vorsichtig herausnehmen und im Backofen warm stellen. Sahne, Vermouth und Zitronensaft zu der Sauce geben und kräftig einkochen lassen.

Zum Schluß dann Butterflöckchen, gehackten Dill und die geschlagene Sahne einrühren. Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sauce mit dem Gemüse über die Forellen gießen.

Als Beilage: Petersilienkartoffeln.

## *Forellen mariniert in Wein mit Feldsalat*

### Zutaten für 3 Personen:

6 Forellenfilets, 8 El Öl, 1 El Silberzwiebeln, ½ Glas Maiskölbchen, 1 kleine gekochte Möhre, ein Stück eingelegter Tomatenpaprika, 1 mittelgroße Zwiebel, ½ l trockenen Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 5 weiße Pfefferkörner und 1 Tl Salz, 100 g Feldsalat, 150 g Schillerlocken, 40 g schwarze Oliven ohne Stein, 1 El Weinessig, 2 El Margarine und ¼ Tl Salz.

### Zubereitung:

Die Forellenfilets salzen und dünn etwas mit Mehl bestäuben. Die Margarine erhitzen und die Filets darin kurz von beiden Seiten nur hellbraun anbraten. Dann auf Küchenpapier zum Trocknen legen und abgekühlt in eine Schale tun. Die Pfefferkörner und die Silberzwiebeln darüber verteilen. Die Maiskölbchen längs halbieren und die Möhre in Scheiben schneiden, sowie das Tomatenpaprika würfeln. Die Zwiebel in Ringe schneiden und eine Hälfte für den Feldsalat zurückbehalten.

Den Wein mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Salz aufkochen und erkaltet über die vorbereiteten Filets gießen. Die Schüssel mit Folie verschließen und etwa einen Tag im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Feldsalat säubern und im Sieb gut ausschütteln. Die Schillerlocken in feine Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Diese Zutaten mit den Zwiebelringen in eine Schale geben, Essig, Öl und Salz verrühren und kurz vor dem Essen den Salat damit anmachen.

## *Kräuterforelle in Alufolie*

### Zutaten für 4 Personen:

4 Forellen (küchenfertig), 2 Hände voll gehackte Küchenkräuter: Petersilie, Liebstöckel, Zitronenmelisse, Dill, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch; 4 El Öl, Salz, schwarzer Pfeffer (grob), Saft 1 Zitrone.

### Zubereitung:

Die Forellen ausnehmen, unter kaltem Wasser gut abspülen und trocken tupfen. Die Fische mit den grob gehackten, gemischten Kräutern füllen, salzen, pfeffern und jeweils auf einem Blatt geölter Alufolie anrichten. Die restlichen Kräuter über die Fische streuen, die Folie verschließen (mit genügend Luft) und in einem vorgeheizten Rohr (220 Grad) ca. 10 Minuten garen lassen. Nach dem Öffnen mit Zitronensaft beträufeln.  
Als Beilagen: Folienkartoffeln mit Sauerrahm.

## *Seeforelle mit Morchelfüllung*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Seeforelle (ca. 1,2 kg), Butter für die Form, 250 ml Doppelrahm.

### Füllung:

2 Schalotten, 2 El Butter, 100 g Morcheln (frisch oder tief gekühlt), 2 El Portwein, 30 g Weißbrot (Semmel), 100 ml Milch, 100 g Forellenfilets, 3 El Rahm, 1 Eiweiß, 1 El gehackter Majoran, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer.

### Zubereitung:

Die Seeforelle kochfertig zurichten. Die Schalotten hacken und in Butter ziehen lassen. Die Morcheln vierteln, zufügen und mit dünsten. Mit Portwein ablöschen, zugedeckt und 10 Min. garen lassen. Nach dem Erkalten kühl stellen. Das Weißbrot in Stücke brechen, mit heißer Milch begießen. Nach dem Aufweichen auspressen und zerdrücken. Alle Zutaten für die Füllung 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Die Forellenfilets in Streifen schneiden. Mit Brot, 3 El Rahm und dem Eiweiß in den Mixer geben. Das Püree mit den gut gewaschenen und vorgekochten Morcheln sowie dem Majoran mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Diese Füllung in den Fischbauch geben und die Forelle mit Küchenfaden zunähen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, die Forelle hineinlegen. Doppelrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fisch gießen. Bei 180 Grad im Backofen 30 - 35 Min. überbacken.

Während der Backzeit ab und zu den Rahm mit einer Gabel durchrühren.

## *Forellenfilets mit Pfeffersauce*

### Zutaten für 4 Personen:

8 Forellenfilets ca. 600 g, 1 El grüner Pfeffer, 2 El Butter, Salz, 2 El gehackte Schalotten, 1 Gewürznelke, ½ Lorbeerblatt, ¼ Tl Estragon, 150 ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 1/4 Tl Zucker, 1 Eigelb.

### Zubereitung:

Den grünen Pfeffer in ein kleines Sieb geben und kalt abspülen. Die Fischfilets mit dem grünen Pfeffer 2 - 3 Min. in 1 El Butter anziehen lassen, bis sie gar, aber noch fest sind. Sorgfältig aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restliche Butter, Schalotten,

Gewürznelken, Lorbeerblatt und Estragon beifügen, 10 Min. unter öfteren Wenden dünsten. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Mit Weißwein ablöschen. Aufkochen bis die Sauce leicht gebunden ist. Mit durch gepreßten Knoblauch, Salz und Zucker würzen. Eigelb in einer kleinen Schüssel verquirlen. Wenig Sauce dazu rühren. Alles zur Sauce geben und langsam bis vor den Siedepunkt bringen. Sofort vom Feuer nehmen und über die Fischfilets anrichten.

Als Beilagen eignen sich hervorragend Salzkartoffeln und grüner Salat.

## *Gedünstete Kräuterforellen*

### Zutaten für 4 Portionen

4 Forellen (küchenfertig), 1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein, 1 Ei Butter oder Margarine, 1/2 TL Aromat oder Fondor, 1 Ei gehackte Kräuter (Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon einzeln oder gemischt), 1 Zitrone.

### Zubereitung:

Die Forellen waschen und trocken tupfen, die Flossen und die Schwanzspitzen abschneiden. Wasser, Weißwein, Fett, Aromat oder Fondor und die Kräuter aufkochen, die Forellen nebeneinander einlegen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht dünsten. Die Forellen auf einer Platte anrichten. Mit dem Bundmesser geschnittenen und in Salzwasser gekochten Kartoffeln servieren.

Dazu reicht man Zitronenscheiben und „nach Geschmack“, frische, schaumig gerührte oder zerlassene Butter. Die Forellen können auch in einer hellen Soße bereitet werden. Hierzu wird die Fischdünstbrühe mit süßer Sahne verrührt, gebunden.

## *Forellen auf „Bozner Art“*

### Zutaten für 4 Portionen:

4 frische Forellen (küchenfertig). Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Ei Margarine, Saft 1 Zitrone, 1/8 l Weißwein, 2 Ei süße Sahne, 1 Eigelb, 2 Essiggurken, 1/2 Bund Petersilie, 1 Ei Kapern, 4 Sardellenfilets.

### Zubereitung:

Die ausgenommenen Forellen waschen, die Flossen sorgfältig abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln oder in dünne Ringe schneiden, eine flache feuerfeste Schüssel mit Margarine bestreichen, Zwiebelwürfel oder -ringe einstreuen und die Forellen darauf legen. Mit Zitronensaft und herben Weißwein begießen.

Alufolie darauf legen und im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten dünsten.

Sahne und Eigelb gut verquirlen und die Forellenbrühe damit binden. Dann mit gehackter Gurke und Petersilie bestreuen und mit Kapern und Sardellenfilets garnieren.

Als Beilage Salzkartoffeln servieren.

Ein Tipp: Verwenden sie eine hübsche feuerfeste Form in der sie die Forellen gleich auf den Tisch bringen, damit sie nichts an Aroma einbüßen.

## *Frische Forellen mit Mandeln*

### Zutaten für 4 Portionen:

4 frische Forellen (küchenfertig), Salz, weißer Pfeffer, Mehl, 3 Ei Öl, 2 Ei Butter, 1 Beutel

gehobelte Mandeln, 1 Zitrone.

### Zubereitung:

Die Forellen waschen und auf jeder Seite viermal leicht einschneiden, damit sie sich beim Braten nicht krümmen und schneller gar werden. Salzen und pfeffern, etwa 15 Minuten liegen lassen, in Mehl wenden - auch innen mit Mehl bestäuben und gut abklopfen. Öl und 1 Ei Butter in einer Pfanne erhitzen, die Forellen darin etwa 8 Minuten braten und dabei mit dem Bratfett begießen. Dann die Forellen auf eine heiße Platte legen. Die Mandeln und die übrige Butter im Fett schnell goldgelb werden lassen. Über die Forellen gießen und Zitronenspalten dazu legen.

Mit Salzkartoffeln servieren.

## *Speckforellen*

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Forellen (küchenfertig zu je 200 g, Saft 1 Zitrone, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 4 TL Dillspitzen, 4 TL gehackte Petersilie, 62,5 g Doppelrahm - Frischkäse, 2 Ei Milch, 100 g durchwachsenen Speck in sehr dünnen Scheiben, 2 Schalotten, 1 Ei Butter, 1/8 l Geflügelbrühe (Instant), 3 Nadeln Rosmarin.

### Zubereiten:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser waschen. Den Zitronensaft und das Salz mischen und die Fische von allen Seiten damit einreiben. Die Fische zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Den Knoblauch mit dem Dill, der Petersilie, dem Frischkäse und der Milch verrühren und in die Bauchhöhlen der Fische streichen. Jede Forelle mit etwa 3 Scheiben Speck umwickeln. Die Fische nebeneinander Form legen und auf der mittleren Schiene im Backofen in etwa 30 Minuten garen. Die Schalotten schälen fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Geflügelbrühe und den kleingeschnittenen Rosmarin zugeben, 5 Minuten leicht kochen lassen und diesen Sud 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Forellen gießen.

Das paßt dazu: Bouillonkartoffeln und ein frischer Salat.

## Gemischte Fischarten

### *Fischkohlrouladen*

### Zutaten für die Fischhackmasse:

500 g Fischfilet, 50 g durchwachsener Speck, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Ei. Petersilie fein gehackt, Salz, Pfeffer, Milch, Semmelbrösel.

### Zubereitung, der Fischhackmasse:

Den Speck klein würfeln, mit der gehackten Zwiebel andünsten. Mit dem Fischfilet und den in Milch eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Petersilie und das Ei zur Hackmasse geben, salzen und pfeffern

und gut durcharbeiten. Wenn die Masse zu weich ist, etwas Semmelbrösel einarbeiten.

### Zutaten für die Kohlrouladen:

1 Kohlkopf, 250 g Zwiebeln, 250 g durchwachsenen Speck in Scheiben, Ketchup, Öl, Fischhackmasse.

### Zubereitung, der Kohlrouladen:

Den Weißkohlkopf in Salzwasser knackig kochen und erkalten lassen. Die Blätter lösen, salzen, mit Fischhackmasse bestreichen und zusammenrollen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in etwas Öl in der Pfanne andünsten, 1 Brühwürfel dazugeben und mit verdünntem Ketchup ablöschen. Fischrouladen einsetzen mit je 1 Speckscheibe belegen und im Backofen bei ca. 180°C eine 3/4 Stunde garen.

## *Cordon bleu vom Fisch*

### Zutaten für 4 Personen:

8 Renken- oder Forellenfilets mit Haut, 4 Scheiben gek. Schinken, 4 Scheiben Chesterkäse, Salz, Pfeffer, Paniermehl, Fett.

### Zubereitung:

Die Filets leicht salzen und pfeffern, vier Filets mit je einer Scheibe Käse und Schinken belegen, je ein weiteres Filet darauf legen und jedes Cordon bleu mit Bindfaden zusammenbinden. In Paniermehl wenden und in heißem Fett ca. 6 - 8 Minuten braten. Dazu paßt Kartoffelsalat oder grüner Salat.

## *Fisch-Pizza*

### Zutaten für den Quark-Öl-Teig:

250 g Mehl  
4 EL Milch  
1 Eigelb  
1 Eiweiß  
125 g Quark  
4 EL Öl  
1 Backpulver  
1 Prise Salz

### Zutaten für den Belag:

300 g gewürzte Fischhackmasse  
200 g Fischfilet in Stücken  
100 g gekochter Schinken  
100 g gemischter Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Sahne  
50 g geriebener Käse (45 %)  
Butter  
Majoran  
Petersilie  
Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Das steif geschlagene Eiweiß mit den anderen Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Zutaten, außer Käse und Butter, in kleine Steifen oder Würfel schneiden, mit der Fischhackmasse und der Sahne vermengen. Auf dem dünn mit Teig belegten Blech verteilen, mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen bei ca. 200 Grad 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung der Fischhackmasse siehe Rezept Fischpflanzlerl.

## *Fisch in Senfsauce*

### Zutaten

800 g Fischfilet (z.B. von Forelle, Renke, Barsch), 1 EL Mehl, 1 EL Butter, ½ l Milch, 2 EL milder Senf, ½ TL Salz, 1 gute Prise schwarzer Pfeffer, 1 MSP geriebene Muskatnuß, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Butter.  
Für die Form: Butter

### Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen, Filets kalt abbrausen und trocken tupfen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. In einem Topf das Mehl in zerlassener Butter hellgelb rösten, unter Rühren nach und nach die Milch zugeben und einige Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Petersilie unterrühren. Filets auf beiden Seiten salzen, in die feuerfeste Form legen, mit Paprikapulver bestreuen, die Sauce über die Filets gießen, mit Butterflöckchen belegen und das ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

## *Fischfilet im Gemüsebeet*

### Zutaten:

2 kg Weißfischfilet (z.B. von Karpfen, Grasfisch, Brachse), 1 größere Zucchini, 1 Stange

Lauch, 4 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Fenchelknolle, 2 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten (gehäutet), 1 Becher Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, Käse gerieben, Butter.

### Zubereitung:

Die gelben Möhren in feine Scheiben schneiden, das restl. Gemüse in kleine Stücke. In einer größeren Pfanne die Butter zerlassen und das Gemüse darin dünsten, evtl. etwas Wasser zugeben. Die gehäuteten Tomaten erst zugeben, wenn das Gemüse fast gar ist. Salzen und mit Pfeffer kräftig würzen, Creme fraiche einrühren. Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Die gewürzten Filets auf das Gemüse legen und mit Käse bestreuen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170° - 190° garen bis der Käse leichte Bräunung zeigt.

## *Rezept für Fischzöpfe*

### Zutaten:

1 kg Fischfilet, 0,6 - 1 kg Fleischkäsebrät, 500 g Blätterteig (Tiefgekühlt), 20 g Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Aromat, Knoblauchpfeffer.

### Zubereitung:

Das Fischfilet durch den Fleischwolf oder Mixer treiben und würzen. Das Fischbrät zusammen mit dem Fleischkäsebrät gut durchkneten. Die Masse portionsweise auf den Blätterteig ca. 2 cm dick aufstreichen und mit einem zweiten Blätterteig bedecken. Mit dem Messer einschneiden und Zöpfe formen, mit Eigelb bepinseln. Bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

## *Fischbratwurst*

Die obige Masse in Bratwurst darm (Größe 28 bis 30) abfüllen und bei 80°C ca. 45 Minuten räuchern

## Hecht

### *Hecht badische Art*

#### Zutaten für 6 Personen:

1 Hecht von 1500 g, Salz, weißer Pfeffer, 300 g durchwachsener Speck, 100 g Butter 1/8 l Weißwein, 2 Ei Semmelbrösel, ½ TI Fleischextrakt, 1 Becher Sahne, Cayennepfeffer.

#### Zubereitung:

Hecht schuppen, ausnehmen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen und trocken tupfen. Innen salzen.

Hecht mit 100 g in dünnen Scheiben geschnittenem Speck belegen. Den übrigen Speck würfeln. In einer Pfanne glasig werden lassen. Den Fisch reingeben, mit zerlassener Butter übergießen. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen bei 220 Grad schieben. Garzeit: 30 Minuten.

Alle 10 Minuten mit dem Bratenfond überschöpfen. Nach 20 Minuten den Weißwein zugießen. Aus dem Ofen nehmen, mit Semmelbröseln bestreuen. Noch mal 4 Minuten in den Ofen schieben und überkrusten. Fisch aus der Pfanne heben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fleischextrakt in die Soße rühren. Dann kommt die saure Sahne rein. Mit weißem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und getrennt zum Fisch servieren.

Als Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.

### *Hecht in Champagner*

#### Zutaten für 5 Personen:

1 Hecht von 1500 g, Salz, weißer Pfeffer, Selleriesalz, 2 Glas Weißwein, 100 g frische Champignons, 1/8 Liter Wasser, 50 g Butter, 2 Ei Mehl, 5 EL Sahne (75 g), 1 Kleinflasche Champagner.

#### Zubereitung:

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Selleriesalz einreiben. Den Fisch in die Pfanne (oder in einen großen Bräter) legen. Wein und Wasser drübergießen. Die Champignons putzen, waschen, trockentupfen und um den Fisch verteilen. Halbe Buttermenge in F1öckchen darauf verteilen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit 40 Minuten. Zwischendurch mit Fischfond begießen. Restliche Butter mit dem Mehl verkneten. Hecht aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Soße durchsieben. In einem kleinen Topf erhitzen. Mehlbutter reingeben. Mit Schneebesen sämig schlagen. 5 Minuten leise kochen lassen. Soße mit Sahne, Champagner und Pfeffer verfeinern. Etwas Soße über den Hecht gießen, den Rest gesondert servieren.

Als Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.

## *Hecht in Steinpilzsoße*

### Zutaten:

1 Hecht von 1 kg, 50 g Butter, 200 ml Weißwein, 1 Kräutersträußchen ( Thymian, Estragon, usw.), 1 Limone, 1 - 2 Gewürznelken, 30 g getrocknete Steinpilze, 2 El Mehl, 2 El Kapern, Salz und Pfeffer.

### Zubereitung:

Den Hecht säubern, ausnehmen, anschließend waschen. In Stücke schneiden und diese in einer Kasserolle ringsum in 40g Butter anbräunen. Den Wein angießen, das Kräutersträußchen, die gründlich gewaschene und in Scheiben geschnittene Limone und die Gewürznelken dazugeben, salzen und pfeffern. Die Hechtstücke bei mittlerer Hitze etwa 20 – 25 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist.

Die Steinpilze in lauwarmen Wasser einweichen, herausnehmen waschen und ausdrücken. Hacken und in einem Steinguttopf in der restlichen Butter anbraten. Das Mehl in 100ml gefiltertem Einweichwasser der Pilze verrühren und mit Kapern zu den Pilzen geben.

Das ganze 10 Minuten garen und dabei ständig rühren. Die Fischstücke abtropfen lassen und in die Steinpilzsoße geben. Noch 4 – 5 Minuten ziehen lassen und dann im Topf servieren.

## *Hechtschnitten in Kräutersoße*

### Zutaten für 4 Portionen

1000 g Hecht in etwa 2 cm dicken Scheiben, 1 El Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1/8 l Weißwein. Saft einer Zitrone, 1/8 l Wasser, 1/8 l Milch, 1 Päckchen helle Soße, 1 TL Aromat oder Fondor, weißen Pfeffer, 1 Bund Dill gehackt, 1 Eigelb, 2 bis 3 El frische oder saure Sahne.

### Zubereitung:

Die Hechtschnitten kurz waschen. Einen flachen Topf mit Butter austreichen, gehackte Zwiebeln hinein streuen, Fisch hinein legen, leicht salzen und mit Weißwein und Zitronensaft über gießen. Dann bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, heraus nehmen und auf einer heißen Platte anrichten. Wasser, Milch und Soßenpulver zum Fischsud rühren und die Soße einmal aufkochen. Mit Aromat oder Fondor und Pfeffer abschmecken, den Dill hinzu fügen. Eigelb mit frischer oder saurer Sahne verquirlen und in die Soße rühren.

Dann mit dem Hecht und Petersilienkartoffeln servieren.

## *Gespickter Hecht*

### Zutaten für 4 Portionen

1000 g frischer Hecht ausgenommen und enthäutet, 50 g fetter geräucherter Speck, Salz, Pfeffer, 2 El Öl, 1/8 l saure Sahne etwas Paprika.

### Zubereitung:

Speck in lange Streifen schneiden und mit der Spicknadel den gut ausgewaschenen Hecht spicken. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Pfanne geben, mit Öl bestreichen und bei 225 Grad 30 Minuten braten. Dabei einige Male übergießen.

Den gegarten Hecht mit saurer Sahne übergießen, mit Paprika bestäuben und noch ca. 5

Min. in der Backröhre überbacken.

Tip: Der Hecht kann auch mit Speckscheiben belegt und mit Garn umwickelt wie oben angegeben gegart werden.

Als Beilage Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

## *Hecht aus dem Sud*

### Zutaten für 4 Personen:

1000 g küchenfertiger Hecht, 5 El Weinessig, 1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, ½ Bund Dill, 1 Lorbeerblatt, 1 Tl Senfkörner, ½ Tl weiße Pfefferkörner, 2 Tl Salz, 100 g Butter, etwas Limettensaft, 2 El gehackte Petersilie, ½ Zitrone, 1 Sträußchen Petersilie.

### Zubereitung:

Den Hecht gründlich kalt waschen. 3 Liter Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Sellerie zerkleinern und mit dem Dill, den Zwiebelvierteln, dem Lorbeerblatt, den Senfkörnern, den Pfefferkörnern und dem Salz ins kochende Wasser geben und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Den Hecht dann im ganzen ins kochende Wasser legen und in 40 - 45 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, mit Limettensaft und der Petersilie verrühren. Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit ein paar Tropfen heißer Butter beträufeln, den Rest gesondert dazu reichen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Hecht mit Petersiliensträußchen und den Zitronenscheiben garnieren. Bechamelkartoffeln passen als Beilage dazu.

## *Hechtklößchen*

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hecht, Salz, 1/8 l süße Sahne, weißer Pfeffer. 1 Zwiebel. 1 Zitrone, 200 g frische Champignons, 1 El Butter, 1 Päckchen helle Soße, 1/8 l Weißwein, 3 Eigelb, 125 g Butter, 1. El geriebener Käse.

### Zubereitung:

Den Hecht enthäuten, entgräten, das Fleisch in Streifen schneiden, zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Das Hechtfleisch mit Pfeffer würzen, mit der gut gekühlten Sahne nach und nach zu einer gebundenen Masse rühren und kalt stellen. Von der Hechthaut, den Gräten. Zwiebel - und Zitronenscheiben, sowie 3/8 l Flüssigkeit in 15 Minuten eine Brühe kochen und diese durchsieben. Die mit 2 El aus dem Hechtfleisch geformten länglichen Klöße in dieser Brühe ca. 10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Danach herausnehmen. Die Champignons waschen, grob hacken und in einer großen Pfanne mit der Butter und etwas Salz trocken eindünsten lassen ( die Champignons dürfen sich dunkel verfärben ). Die Champignons in einer feuerfesten Form anrichten, darauf die Hechtklößchen legen. Die Fischbrühe auf 1/8 l einkochen, das Soßenpulver, mit etwas Weißwein verrühren, in die Brühe geben, aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und zuletzt die in kleine Stücke geschnittene Butter unterrühren. Das Eigelb mit etwas Weißwein in heißem Wasserbad cremig schlagen, unter die Fischsoße geben. Die Hechtklöße mit dieser Soße übergießen, mit Käse bestreuen und unter dem heißen Grill kurz überbacken.

## *Schwedischer Sardellenhecht*

Garen im Römertopf

### Zutaten:

1 Hecht, 50 g Räucherspeck, 2 Ei Butter, ca. 5 cm lang Sardellenpaste, 1 Tasse Sahne, 3 Ei fein gewiegte Petersilie.

### Zubereitung:

Den gut gereinigten Hecht mit feinen Streifen von geräuchertem Speck spicken. Innen dick, außen ganz zart mit Sardellenbutter bestreichen. Den Hecht in den gewässerten Römer- Fisch- Topf legen, mit der Sahne begießen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Römertopf schließen, den Fisch in ca. 60 Minuten bei 200 Grad gar schmoren. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und Tomatenketchup dekorieren. Als Beilagen reichen sie dazu Salzkartoffeln und Tomatensaft.

## *Gebackene Hechtscheiben*

### Zutaten für 4 Personen

8 - 12 Scheiben Hecht (ca. 1,5 cm dick), Saft 1 Zitrone, 300 ml Milch, Salz, weißer Pfeffer, 4 Ei Mehl, Erdnussöl für die Frittöse, Mayonnaise, 1 Zitrone zum Garnieren, wenig Kresse nach Belieben.

### Zubereitung:

Vom küchenfertigen Hecht die Gabelgräten entfernen, dann den Fisch in Scheiben schneiden. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die Scheiben abtropfen und in kalte Milch einlegen. Die Hechtscheiben erneut gut abtropfen lassen, auf Küchenpapier trocknen und die Tranchen beidseitig mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Mehl auf einen Teller geben und die Scheiben beidseitig darin wenden. überflüssiges Mehl abschütteln. Die Fische Scheiben portionsweise im heißen Öl (190 Grad) ca. 3 Min. backen. Sie sollen knusprig und bellbraun werden. Die gebackenen Scheiben auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen. Auf einer Platte, die mit einer Papierserviette belegt wird, servieren. Mit Zitronenscheiben und etwas Kresse garnieren. Mayonnaise separat dazu servieren.

TIPP: Der Marinade der Fische Scheiben gebe ich gerne 1 - 2 gebackte Salbeiblätter und ein paar Tropfen Worcestersauce bei.

## *Luccio ai peperoni*

Geschmorter Hecht mit Paprikaschoten.

### Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 2 Ei Olivenöl, 2 Ei Butter, etwas Brühe, 4 Hechtscheiben (je etwa 200 g), 1 Tasse trockener Weißwein, Salz, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

### Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, die Rippen und die Kerne entfernen, die Schoten waschen,

gut abtrocknen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Kasserolle das Öl mit der Butter erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse darin bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Brühe dazu gießen. Inzwischen die Hechtscheiben gründlich waschen, dann trocken tupfen. Nach etwa 20 Min. Schmorzeit den Fisch in die Kasserolle legen, den Wein an gießen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen, dabei die Fischeiben einmal wenden. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch damit bestreuen und kurz ziehen lassen.

Mit Weißbrot oder gekochten Kartoffeln servieren. Man trinkt dazu Weißwein von der Art, in der man den Fisch anschmort hat.

## **Karpfen**

### *Karpfen „Ungarische Art“*

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Karpfen (ca. 1200 g), Saft 1 Zitrone, Salz, 150 g durchwachsenen Räucherspeck, 2 Zwiebeln, 1/8 l Fleischbrühe, schwarzer Pfeffer, 1/4 l saure Sahne, 1 El süßen Paprika.

#### Zubereitung:

Karpfen ausnehmen, waschen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Räucherspeck in Streifen, Zwiebeln in Würfel schneiden. Speck im Bratentopf an braten, Zwiebeln gelb werden lassen und Karpfen einsetzen. Fleischbrühe zugießen, Fisch pfeffern. Zugedeckt im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Danach Deckel vom Topf nehmen. Sahne, mit Paprika verrühren, unter die Soße mischen und den Fisch mit der Soße einige Male übergießen. Noch 10 Minuten braten. Mit gerösteten Kartoffeln servieren.

### *Karpfen blau mit Sahne - Meerrettich*

#### Zutaten:

1 Karpfen ca. 1500 g, 1/4 l herber Weißwein, 1 Tl weiße Pfefferkörner, 1 Tl Salz.

#### Sahne - Meerrettich:

1/8 l süße Sahne, 1 Becher Joghurt, 2 El geriebenen Meerrettich, 1/2 Tl Zucker, 1 El Zitronensaft, 1 Prise Salz.

#### Zubereitung:

Den Karpfen küchenfertig machen und in Portionsstücke zerteilen. Etwa 1/2 l Wasser in den Fischtopf geben, dazu Weißwein, Pfefferkörner und Salz. Aufkochen, den Karpfen hineinlegen, zudecken und in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Den fertigen Karpfen mit einer Siebkelle aus dem Fischeud heben, gut abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Sahne steif schlagen und die übrigen Zutaten der Sahne - Meerrettich - Soße vorsichtig unterheben. Fertig. Den Karpfen mit Zitronenscheiben garnieren dazu die Sahne - Meerrettich - Soße und kleine,

Petersilienkartoffeln mit grünem Salat in Zitronenmarinade servieren.

### *Karpfen „polnisch“*

#### Zutaten für 4 Personen

1 Karpfen ca. 1 - 2 kg, etwas Essig, 6 Perlzwiebeln, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, Zitronensaft, 1 Tl Zucker, 30 g Butter, ½ l Bier, 75 g Lebkuchenbrösel.

#### Zubereiten:

Beim Schlachten des Karpfens das Blut auffangen. mit etwas Essig verrühren und stehen lassen. Karpfen ausnehmen, gründlich waschen. Den Fisch in etwa handbreite Stücke teilen. Zwiebeln mit Gewürzen und Butter in Bier und ½ l Wasser 20 Minuten kochen, durch ein Sieb geben, das Karpfenblut hinein rühren und mit dem Schneebesen durchschlagen. Lebkuchenbrösel hinzufügen, die Soße aufkochen. Karpfenstücke in die Soße geben, die Soße zum kochen bringen und den Fisch in etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze darin garen. Fischstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Soße nochmals durchseien, abschmecken und teils über den Fisch geben, teils in einer Soßenkanne gesondert reichen.

Als Beilage empfehlen sich Kartoffel - oder Semmelklöße

### *Karpfen gebacken auf „Fränkische Art“*

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Karpfen ca. 1 ¼ kg, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Weizenmehl oder Weizengrieß, Butterschmalz oder Schweineschmalz, Petersilie, Zitronenscheiben.

#### Zubereitung:

Den küchenfertigen Karpfen waschen. Kleinere Karpfen der Länge nach spalten. größere in Stücke zerlegen.

Die Fischstücke mit Zitronensaft einreiben. mit Salz und Pfeffer würzen und ca. ½ Stunde ziehen lassen. Den Fisch im Weizenmehl, oder Gries wenden und im Fett schwimmend goldbraun bei ca. 160 Grad ausbacken. Nach dem Herausnehmen kurz abtropfen lassen. Karpfen auf vorgewärmten Teller legen. Mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren. Als Beilage passen am besten Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat, mit grünem Salat. Ein kühles Bier oder ein trockener Weißwein munden hierzu am Besten.

### *Gefüllter Karpfen nach „Elsässer Art“*

#### Zutaten für 4 Personen

1 Spiegelkarpfen (ca. 1,2 - 1,5 kg), Salz, Pfeffer, 2 ½ Ei Butter, 150 ml Rahm, 2 Zitronen, 2 Eigelb.

#### Für die Füllung:

1 Scheibe Weißbrot, 1/8 l Milch, 2 gehackte Zwiebeln, 2 Ei gehackte Petersilie, 50 g gehackte Champignons, 1 Ei Butter, 1 Ei, 1 Eigelb.

#### Zubereitung:

Das Brot in der lauwarmen Milch einweichen, gut ausdrücken und durch den Fleischwolf

treiben. Zwiebeln, Petersilie und Champignons in 1 Ei Butter kurz dünsten. Mit dem Brot, dem ganzen Ei, dem Eigelb, Salz und Pfeffer mischen.  
Den küchenfertigen Fisch waschen. mit Küchenpapier abtupfen und mit der Mischung füllen. Mit Küchenfaden zunähen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, in eine mit Butter bestrichene Auflaufform legen und mit der restlichen, flüssig gemachten Butter begießen. 15 Min. im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad anbraten, dann mit dem Rahm begießen und noch etwa 20 Min. fertig schmoren ( auf 180 Grad reduzieren). Bei Bedarf mit Alufolie bedecken. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit die entstandene Flüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Saft einer Zitrone dazu gießen. Aufkochen, dann vom Feuer nehmen. Die restlichen 2 Eigelb in einer kleinen Schüssel verrühren, die Sauce unter Rühren darunter mischen. Wieder in den Topf geben und nur noch knapp bis vor den Siedepunkt bringen. Den Karpfen in der Form servieren. Die anderen Zitronen in Viertel schneiden. Die Sauce separat dazu servieren.  
Salzkartoffeln passen gut dazu.  
Wichtig!!! Darauf achten, das die Füllung nicht zu flüssig wird, damit sie während des Bratens nicht aus dem Bauch austritt.

## *Karpfen Stroganoff*

### Zutaten:

1 Karpfen (ca. 1 - 1,5 kg), Salz, Pfeffer, Streuwürze, 1 Zwiebel, Dill, Estragon, 1 Knoblauchzehe, frische Petersilie, Zitronensaft, Weißwein (trocken), süße Sahne, Wodka.

### Zubereitung:

Den Karpfen filetieren und enthäuten. Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft säuern, würzen mit Salz und Pfeffer ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Die Filetstreifen in Butter etwa 5 Min. anbraten. Pfanne abdecken und den Fisch gar ziehen lassen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Gemüse möglichst klein schneiden und im Bratenrückstand andünsten. Evtl. etwas Butter zugeben und mit Weißwein (ca. 1/8 l) ablöschen. süße Sahne (1/8 l), Dill, Estragon, und Knoblauch zugeben. In offener Pfanne sämig kochen lassen. Mit Streuwürze (1 Tl) und 1 Schnapsglas Wodka abschmecken.  
Soße über die vorbereiteten Filetstreifen gießen und mit gehacktem Dill bestreuen. Als Beilage passen am besten Petersilienkartoffel oder Reis.

## *Omas Karpfen in Malzbier*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Karpfen, 1/3 l Malzbier, 1/3 l Wasser, je 3 El Essig und Rotwein, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, Pfeffer- und Pimentkörner, 1 Scheibe dunkles Kornbrot, 50 g Lebkuchen, Ingwer, 2 Lorbeerblätter, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1 El Zucker, etwas geriebene Zitronenschale, 2 El Rosinen, 1 El Mandeln.

### Zubereitung:

Den Fisch wie üblich vorbereiten, in Portionsstücke schneiden und salzen. Bier, Wasser, Wein und die Geschmackszutaten ca. ½ Stunde kochen. Dann den Fisch in diesen Sud legen 20 Minuten darin ziehen lassen, Fischstücke herausnehmen und warm stellen. Aus Butter und Mehl eine braune Einbrenne bereiten, mit Fischsud auffüllen, geriebene Zitronenschale, geriebenen Lebkuchen dazu. Alles 15 Minuten kochen lassen. Dann alles durch ein Sieb geben und die eingeweichten Rosinen und geschnittenen Mandeln dazugeben. Fertige Soße über die Fischstücke gießen und servieren.

## *Karpfen in Weißwein*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Karpfen ( ca. 2 kg ), Salz, 2 große Kartoffeln, ½ l Essigwasser, 1 Stange Porree, ½ kleine Sellerieknolle, 4 Möhren, 2-3 Zwiebeln, 250 g Champignons, 1 El Butter, Pfeffer aus der Mühle, 1/8 l herber Weißwein, 1/8 l Wasser, Butterflöckchen, 3 El Creme fraiche, 1 El Petersilie.

### Zubereitung:

Karpfen küchenfertig vorbereiten. Unter fließendem Wasser abspülen, innen mit Salz einreiben. Kartoffeln schälen, an einer Seite flach schneiden. so das sie fest stehen. Auf eine Platte stellen und den Fisch mit der Bauchhöhle darauf setzen, so das er durch die Kartoffeln Stand bekommt und nicht auf die Seite fällt. Essigwasser erhitzen, den Fisch damit übergießen und etwa 5 Minuten der Zugluft aussetzen, bis sich der Fisch blau gefärbt hat. Porree, Sellerie, Möhren und Champignons putzen, waschen und in möglichst gleich große Würfel oder Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer länglichen Auflaufform zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Restliches Gemüse hinzu fügen und weitere 10 Min. mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein und Wasser zugießen. Den Fisch mit den Kartoffeln (die später aber nicht mit gegessen werden ) auf das Gemüse setzen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. In den auf 200 - 225 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 40 - 45 Minuten gar dünsten. Karpfen auf einer Platte anrichten. Creme fraiche unter das Gemüse ziehen. ab schmecken, um den Fisch verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Bayerische Landesanstalt für Fischerei Starnberg

## *Karpfenfilet in Kartoffelkruste*

### Zutaten:

4 Karpfenfilets zu je 200 g, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Kartoffeln, Mehl, 2 Eiweiß, Öl zum Ausbacken.

### Zubereitung:

Karpfenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, Kartoffeln raspeln. Filets in Mehl, Eiweiß und Kartoffelraspeln wenden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets ausbacken. Dazu paßt Salat je nach Saison.

## Krebse

### *Flusskrebse in Riesling*

### Zutaten:

10 Flusskrebse, 500 g Karotten, 1 große Zwiebel, 6 Schalotten, 1 Sellerieknolle, 2 - 4 Knoblauchzehen,  $\frac{3}{4}$  l Riesling, Salz, Cayennepfeffer,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, 2 Tomaten, etwas Cognac,  $\frac{1}{4}$  l Sahne.

### Zubereitung:

Gemüse schälen in kleine Stücke schneiden und in einem großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz würzen. Die lebenden Krebse in den kochenden Sud werfen, sie färben sich sofort rot, nach 5 Minuten herausnehmen und zur Seite stellen. Wenn alle Krebse vorgekocht sind gießt man den Sud durch ein Sieb. Nun etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, die Tomaten darinnen gut anbraten und durch ein Sieb in den Sud passieren.  $\frac{1}{2}$  l Riesling dazugeben und mit Cognac verfeinern. Zum Schluß die Krebse in die Suppe geben und 10 Minuten kochen. Zuletzt  $\frac{1}{4}$  l Sahne zugeben und servieren.

### *Krebse „Feinschmecker Art“*

### Zutaten:

4 l Wasser, 6 El Salz, 5 Bund Dill,  $\frac{1}{2}$  TI Kümmel, 24 lebende Krebse (2000 g).

### Zubereitung:

Wasser mit Salz, 2 Bund abgespültem Dill und Kümmel zum Kochen bringen und 15 Min. sprudelnd kochen lassen. Die noch lebenden Krebse, deren Scheren fest zusammengebunden sind, unter fließenden Wasser gründlich abbürsten. Immer 5 Krebse auf einmal ins sprudelnde Wasser geben. Wenn das Wasser wieder kocht, die nächste Partie. Wenn alle Krebse im Topf sind, Deckel drauf. Noch 5 Minuten kochen, dann 10 Minuten lang ziehen lassen. Eine große Schüssel mit  $1 \frac{1}{2}$  Bund Dill auslegen und darauf die Krebse legen. Mit etwas durchsiebten Sud übergießen und zugedeckt 12 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren die Krebse im Sud leicht erwärmen und mit dem restlichen Dill garniert servieren.

Als Beilage: Toast mit Butter und trockener Moselwein

PS: Krebssud mit Speisestärke binden und mit Weißwein verfeinern. Als Suppe reichen.

## *Krebsschwänze mit Spargel*

### Zutaten für die Krebsschwänze:

2 l Wasser, Salz, 3 Pfefferkörner, Saft einer halben Zitrone, 20 lebende Krebse von je 100 g, 1 Dose Spargelspitzen (280 g).

### Zutaten für die Holländische Soße:

150 g Butter, 3 Eigelb, 3 El Wasser, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 El Zitronensaft.

### Außerdem:

20 g Krebsbutter (fertig gekauft)

### Zubereitung:

Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und Zitronensaft in einen Topf aufkochen. Krebse unter fließendem Wasser abbürsten und portionsweise mit dem Kopf zuerst ins kochende Wasser geben. 5 Minuten kochen, dann 15 Minuten ziehen lassen. Krebse rausnehmen und abtropfen lassen. Scheren abbrechen, aufknacken und das Fleisch auslösen. Schwanz vom Körper abbrechen, mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den fadenartigen Darm entfernen. Das Fleisch rauslösen, vorsichtig Chitinstreifen entfernen. Krebsfleisch warm stellen.

Spargelspitzen auf einem Sieb abtropfen lassen. Für die Soße Butter in einem Topf flüssig werden lassen, aber nicht erhitzen. Eigelb und Wasser in einem anderen Topf verquirlen. Ins Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dicke, schaumige Soße entsteht. Topf aus dem Wasserbad nehmen. flüssige Butter, löffelweise einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Abgetropfte Spargelspitzen reingeben. In eine vorgewärmte Schüssel füllen.

Krebsschwänze obendrauf legen. Krebsbutter flüssig werden lassen. Krebsschwänze damit beträufeln. Anschließend sofort servieren. Vorweg kalte Avocadosuppe, Krebsschwänze mit Spargel und körnig gekochtem Reis als Hauptgericht.

Als Getränk: Weißwein, zum Beispiel Chablis. Als Dessert Vanilleeis mit Heißer Himbeersoße.

PS: Das Fleisch aus den Scheren kann man einfrieren. Daraus läßt sich ein köstlicher Salat machen.

## Lachs

### *Lachs im Blätterteig*

### Zutaten für 4 Personen:

750 g Lachsfilets (Gräten und Kopf mit nach Hause nehmen), 100 ml Weißwein, 500 g Blätterteig, Eigelb.

### Füllung:

400 g Fischfleisch ohne Gräten, 150 ml Rahm, 2 Eiweiß, Salz, weißer Pfeffer, 2 Tl Estragon frisch gehackt, 1 El trockener Wermut.

### Zubereitung:

Die Gräten und der Fischkopf mit Weißwein und 100ml Wasser 10 Minuten kochen. Den

Sud durch ein feines Sieb passieren, wieder in den Topf geben und auf 2 El Flüssigkeit einkochen. Erkalten lassen und kühl stellen. Alle Zutaten für die, Füllung 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Danach das Fischfleisch mit dem Rahm pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Estragon und Wermut abschmecken. Die Lachsfilets in 8 gleich große Stücke schneiden. Leicht salzen

Und pfeffern. Den Blätterteig ausrollen und in 4 Rechtecke von 10 x 20 cm schneiden. Mit je einer Lachscheibe belegen. Dabei einen Teigrand von ca. 1 cm frei lassen. die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und mit den restlichen Lachsscheiben bedecken. Die Teigländer mit Wasser befeuchten, die Rechtecke zusammenfalten, die Ränder gut anpressen und mit Hilfe. einer Gabel ringsum verzieren, Die Teigtaschen mit verrührtem Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Teigmotiven dekorieren. Nochmals mit Eigelb bestreichen. Bei 200 Grad ca. 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

Eier - Rahm - Sauce oder Beurre blanc dazu servieren.

### *Nudeln mit Lachs und Spinat*

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Lachs, 2 Schalotten, 300 g Blattspinat, 2 El Butter, ½ Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 250 ml Rahm, 500 g Nudeln, 3 El Käse frisch gerieben.

#### Zubereitung:

Die Schalotten fein hacken. Den Spinat putzen, naß in einen gut schließenden Topf geben und kochen, bis er zusammenfällt.. Gut auspressen und in 1 El Butter mit den Schalotten und dem durch gepreßten Knoblauch dünsten, bis alle Flüssigkeit, verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rahm unterdessen in einem Topf mit weitem Boden auf die Hälfte einkochen lassen. Den Lachs in kleine Würfel schneiden. In 1 El Butter 2-3 Minuten, dünsten. Die Nudeln >al dente< kochen. Den Lachs und den Käse zum Rahm geben. Die Nudeln abgießen und einen Moment verdampfen lassen. Zum Spinat in den Topf geben und sehr gut mischen. Die Rahmsauce in eine vorgewärmte Schüssel gießen. Die Nudeln darauf anrichten.

Die Nudeln auf dem Tisch mit zwei Gabeln kräftig mit der Sauce mischen.

### *Lachs vom Rost mit Sardellenbutter*

#### Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Lachs von je 250 g, Salz, weißer Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 5 El Öl, 2 El Zitronensaft, 100 g gut gekühlte Sardellenbutter, 2 Zitronen.

#### Zubereitung:

Lachsscheiben unter fließend kaltem Wasser abspülen und Trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine Schüssel geben. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Fisch damit belegen. Petersilie (4 Stengel als Garnierung aufheben) grob hacken und über den Fisch streuen. Öl und Zitronensaft mischen und über den Fisch gießen. Lachs 15 Minuten marinieren. Dabei häufig wenden. Fisch aus der Marinade nehmen und auf den Grillrost legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben (Fettpfanne drunter).

Auf jeder Seite 6 Minuten grillen. Zwischendurch oft mit der Marinade bestreichen. Sardellenbutter in dünne Scheiben schneiden und mit etwa. zwei Drittel der, Menge eine Platte belegen. Fisch aus dem Grill nehmen und auf der Butter anrichten. Lachsstücke mit der restlichen Sardellenbutter belegen. Mit Zitronenachteln und restlicher Petersilie garnieren. Als Beilagen eignen sich Tomatensalat und Petersilienkartoffeln.

## *Lachsfilets mit Kräuterbutter*

### Zutaten für 4 Personen:

4 Lachsfilets. zu je 200 g, 1 Ei Butter, Salz, weißer Pfeffer, 2 Ei gemischte Kräuter (Estragon, Salbei, Petersilie), 2 gehackte Pfefferminzblätter, 40 g frische Butter, 4 Pfefferminzblätter für die Garnitur.

### Zubereitung:

Die Butter bei Küchentemperatur weich werden lassen. Die Filets damit bestreichen und in eine feuerfeste Form legen. Den Backofen oder den Elektrogrill auf 180 Grad vorheizen. Die Form auf die zweitoberste Rille schieben. Die Fischfilets 5 Minuten bei Oberhitze dünsten (bei Verwendung des Grills den Fisch mit Alufolie abdecken). Die Form kurz aus dem Ofen nehmen. Die Lachsfilets beidseitig mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und gehackter Pfefferminze bestreuen. Die Butter in Flocken darüber geben. Nochmals für einige Minuten in den Ofen unter die heiße Grillschlange schieben! Mit Pfefferminzblättern garnieren.

Wichtig: Nur vorsichtig mit Pfefferminze würzen, damit dieser Geschmack nicht vorherrscht.

## *Lachs - Dill - Küchlein mit Sauerampfersauce*

### Zutaten:

450 g Lachs vom Schwanzstück, 4 El trockener Weißwein, 450 g mehliges Kartoffel, geschält und frisch gekocht, 30 g weiche Butter. 1 Tl feingehackter Dill und Schnittlauch. ¼ - ½ Tl. geschälter feingeriebener frischer Ingwer, ¼ Tl abgeriebene Zitronenschale. Salz, gewürztes Mehl, Öl zum Braten.

### Sauerampfersauce:

120 g Sauerampferblätter, 30 g Butter, 150 ml Creme double, 1 Knoblauchzehe, Salz.

### Zubereitung:

Den Lachs in eine feuerfeste Form legen, mit dem Wein begießen und abgedeckt 20-30 Min. bei 180 Grad (Gas Stufe 2-3) im Backofen garen, bis das Fleisch sich gerade von den Gräten lösen lässt. Auskühlen lassen, dann enthäuten und entgräten. Das Fleisch in eine Schüssel geben. Die Garflüssigkeit dazugießen. Die gekochten Kartoffeln gut zerstampfen und zu dem Fisch geben. Butter, Dill, Schnittlauch, Ingwer abgeriebene Zitronenschale und Salz dazugeben und alle Zutaten vorsichtig vermengen, so dass die Fischstücke noch erkennbar sind. Zu flachen Küchlein formen. In gewürztem Mehl wenden und kühl stellen. Die Sauerampferblätter in kaltem Wasser waschen und die Stiele entfernen. Mit der Hälfte der Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Weitergaren bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Im Mixer pürieren und mit Sahne zurück in den Topf geben. Die Knoblauchzehe schälen und auf eine Gabel aufspießen. Die Sauce mit der Gabel etwa 2-3 Min. bei schwacher Hitze rühren, bis sie genügend Aroma aufgenommen hat. Den Knoblauch wegwerfen. Die Sauce warm halten. Die Fischküchlein auf jeder Seite 3-4 Min. im Öl goldbraun braten. Auf vorgewärmten Tellern mit etwas Sauerampfersauce anrichten und sofort servieren und mit Weißbrot essen.

## *Lachs „Tessiner Art“*

### Zutaten für 4 Personen:

4 Lachsfilets von je 200 g (frisch oder tiefgekühlt), 1l Wasser, Salz, 4 El Essig, 3 Pfefferkörner, 1 Zwiebel, 1 Möhre.

### Für die Soße:

175 g Mayonnaise, 50 g süße Sahne, 1 Tl scharfer Senf, Salz, weißer Pfeffer, je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill.

### Zubereitung:

Lachsfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. In einem großen flachen Topf Wasser mit Salz, Essig, Pfefferkörnern, Zwiebel und Möhre aufkochen. Fisch (tiefgekühlten unaufgetaut) reingeben und 15 bis 20 Minuten zugedeckt Garziehen lassen. Für die Soße Mayonnaise, Sahne und Senf verrühren und im Wasserbad unter rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie backen, Schnittlauch und Dill fein schneiden. In die Soße geben. Fischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen.

Als Beilagen: Kopfsalat mit Joghurt- Marinade und Petersilienkartoffeln.

## **Saibling**

### *Saibling mit Lauch - Butter - Kruste*

#### Zutaten:

2 Saiblinge (je 300 - 400 g), 200 g Lauch, 40 g Butter, Salz, Cayennpfeffer, Saft ½ Zitrone, 80 g frisch geriebenes Weißbrot (2 Tage alt), 4 El Wasser, 4 El Weißwein, 1/8 l Sahne, 100 g gesalzene Butter, frisch gemahlener Pfeffer, 1 El gehackte Petersilie.

#### Zubereitung:

Die ausgenommenen, gewaschenen Saiblinge filetieren, entgräten und enthäuten. Den gut gewaschenen Lauch in Scheiben und dann in Würfel schneiden. In etwa ¼ l Wasser blanchieren. Die weiche Butter, Salz und Cayennepfeffer vermischen und mit einem Schneebesen schaumig rühren. Zitronensaft, Weißbrot und 3 El gut abgetropften Lauch hinzufügen. Alle Zutaten gründlich zu einer Paste vermischen. Die Saiblingfilets salzen und mit der Bröselmasse bestreichen. In eine flache feuerfeste Form das Wasser und den Wein geben. die vorbereiteten Filets nebeneinander hineinlegen und im Grill oder mit starker Oberhitze bei 250 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten garen lassen. Die Kruste soll knusprig braun sein.

Die restlichen Lauchwürfel in ihrem Kochwasser noch einmal erhitzen. Von der Kochstelle nehmen. Die Sahne und die Butter in Flöckchen hinzufügen und mit einem elektrischen Schneebesen zu einer glatten Sauce vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie darüber streuen. Die Sauce auf vorgewärmte Teller gießen und die Filets darauf anrichten. Als Beilage: Hausgemachte grüne Nudeln.

### *Gedämpfter Saibling mit Zitronensauce*

#### Zutaten:

2 Saiblinge (je 500 g), 1 Ei gehacktes Suppengemüse, Meersalz, einige Pfefferkörner, 2 Stengel Kerbel, 1/8 l Fischbrühe, einige Salatblätter, 100 g Butter, 1/2 Zitrone, 1 Prise Cayennepfeffer.

### Zubereitung:

Für die Zubereitung der Fischbrühe beim Einkauf der Fische 1 - 2 Fischköpfe von Edelfischen (Kiemen auslösen) mit geben lassen. Mit Suppengemüse, Salz und einigen Pfefferkörnern in 1/4 l Wasser 20 Minuten bei leichter Hitze kochen lassen. Die ausgenommenen und gewaschenen Saiblinge innen mit Salz einreiben und in jeden Fisch einen Stengel Kerbel legen. Die Fischbrühe durch ein Sieb in einen Topf mit Dampfeinsatz geben und ein Stückchen Zitronenschale hinzufügen. Den Dampfeinsatz mit Salatblätter auslegen und die Fische vorsichtig so hineinlegen, daß sie einander nicht berühren. Den Topf verschließen und die Saiblinge je nach Größe in 10 -15 Minuten gar dämpfen. Die Fischbrühe auf ca. 1/8 l einkochen und unter ständigem Schlagen die Butter in Flöckchen. Etwas geriebene Zitronenschale und den Zitronensaft hinzufügen. Mit einem Hauch Cayenne abschmecken. Die Fische auf eine heiße Platte geben, die Haut ablösen und das Fleisch von der Hauptgräte lösen, aber auf dem Fisch lassen. Die Sauce über den Fisch gießen oder getrennt dazu reichen.

Als Beilage: Kressepüree

## Schleie

### *„Tinche marinate“ - Marinierte Schleien*

#### Zutaten:

4 küchenfertige Schleien zu je 250 g, Saft von 1 Zitrone, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte (Möhre), 1 kleine Stange Bleichsellerie, 1 Zweig frischer Salbei, 8 El Olivenöl, je 1/8 l Weißwein und weißer Weinessig, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, Salz, etwa 1 El Mehl.

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde.

Zeit zum Marinieren: 1 - 2 Tage.

#### Zubereitung:

Die Fische innen und außen gründlich waschen, mit dem Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, die Karotte schaben. Den Sellerie putzen, zusammen mit dem Salbei waschen und trocken tupfen. Das Gemüse und 5 Salbeiblätter ganz fein wiegen. In einer kleinen Kasserolle 2 El Olivenöl erhitzen und das feingewiegte Gemüse darin braten, bis es weich geworden ist. Den Essig und den Weißwein angießen, aufkochen lassen, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner dazugeben, dann vom Herd nehmen. Die Fische trocken tupfen mit Salz einreiben und leicht durch das Mehl ziehen, dann im restlichen Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun braten. Noch heiß in eine Terrine geben und mit der Marinade begießen. Vor dem Servieren 1 - 2 Tage kühl stellen. Mit Essiggemüse garnieren.

### *Gedämpfte Schleie mit Paprika - Weißkraut*

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 1 TL Zucker, 3/4 l dunkler Kalbsfond, 3 - 4

El Paprikapulver (edelsüß), 200 g Tomaten, ½ Lorbeerblatt, Cayennepfeffer, ½ Weißkohl, 4 Schleienfilets (à 150 g), Salz, 4 El saure Sahne, Petersilie zum Garnieren.

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In der Butter sanft andünsten, den Zucker einrühren und den Fond dazu gießen. Des Paprikapulver einrühren und alles aufkochen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln. Die Tomaten mit dem Lorbeerblatt zu dem Paprikafond geben, mit Cayennepfeffer würzen. Den Fond auf 400ml einkochen lassen. Vom Kohl den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen von 2 - 3 cm schneiden. Den Kohl in den Fond geben und zugedeckt etwa 3 Minuten garen.

Die Fischfilets sorgfältig entgräten, eventuell häuten, etwas salzen und auf den Kohl setzen. Weitere 5 Minuten im Topf abgedeckt ziehen lassen. Den Kohl und den Fisch mit etwas Sud auf Tellern anrichten. mit je 1 El saurer Sahne und etwas gehackter Petersilie servieren.

Dazu passen Spätzle oder gedämpfte Kartoffeln.

## *Gefüllte Backschleie mit Käsekruste*

### Zutaten:

4 Portionsschleien, je ca. 400 g, Saft einer Zitrone, 4 große Tomaten, Salz.

### Für die Füllung:

3 verrührte Eier, 1 El gehackte Petersilie, 4 El geriebener Käse (z.B. Emmentaler), 1 Prise Salz, 30 g Butter.

### Für die Panade:

5 El Mehl, 5 El Paniermehl, 6 El geriebener Käse (gleiche Sorte wie bei der Füllung), 3 verrührte Eier, 3 El gehackte Petersilie, 30 g Butter, 2 Bratbeutel, Alufolie.

### Zubereitung:

Die Fische küchenfertig vorbereiten. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten stehen lassen, dann salzen. Für die Füllung, die Eier mit der gehackten Petersilie, dem Käse und Salz gut verrühren. Butter in der Pfanne erhitzen und die Masse darin stocken lassen. Die Füllung in die Bauchhöhlen geben.

Mehl, Paniermehl und Käse gut vermengen. Die Fische in der Eimasse wenden und dick mit der Panade umhüllen. Nun je 2 Fische mit Butterflocken belegt in die Bratbeutel geben. Beutel nach Anleitung verschließen und oben ein mal mit einer Gabel einstechen. Bratbeutel auf dem Blech in das auf 200 Grad vorgeheizte Rohr schieben und bei 170 - 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden, salzen und mit Petersilie sowie Butterflocken in Alufolie wickeln. Tomaten neben den Fischpacks im Ofen garen. Bratensaft, aus Bratbeuteln und Alufolie zusammengießen und zu Fisch, Tomaten und Salzkartoffeln reichen. Ein frischer Salat nach Art des Hauses rundet das Gericht lecker ab.

## *Schleie im Ofen*

### Zutaten.

2 Schleien zu je 700 g küchenfertig, 1 Ei Butter, Salz, Pfeffer, 1 Zweiglein Thymian, 50 g kleine Speckwürfelchen, 100 g frische Champignons, 1 Lauchstange, 50 g frische Perlzwiebeln, 100 ml Weißwein.

### Zubereitung:

Eine große ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Thymian in die Bauchhöhle legen. Die Fische in die Form legen und die Speckwürfel darüber verteilen. 15 Minuten bei 200 Grad anbraten lassen. Inzwischen die Champignons putzen und längs vierteln. Den Lauch in feine Rädchen schneiden und die Zwiebeln schälen. Das Gemüse zufügen, gut im Bratenfond wenden. Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und nach 5 Minuten den Weißwein zugießen. 20 Minuten weiter braten und den Fisch ab und zu. mit dem Bratenfond begießen. Wenn nötig. noch etwas Wein zugeben. Prüfen. ob die Fische gar sind (Brustflosse herausziehen!). Die Fische in der Form servieren. Dazu eignen sich Salzkartoffeln und grüner Salat.

## Weissfische

### *Aland in Paprika*

### Zutaten:

600 g Filet vom Aland, Saft einer Zitrone, 4 rote sowie je eine grüne und gelbe Paprikaschoten, 2 gevierteilte und 2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln, 1 mittlere Stange Porree, 300 g Tomaten, 1 Bund glatte Petersilie, Würfel von 50 g durchwachsenem Speck sowie 8 feine Streifen, 2 EL Kapern, 1 1/2 EL Meerrettich aus dem Glas, 5 EL Öl, 6 EL saure Sahne, 1 Scheibe Mischbrot ohne Rinde, 1 Ei, 1 Eigelb, Salz und Zucker.

### Zubereitung:

Petersilie spülen, trocken schwenken und Blättchen von den Stengeln zupfen. Die kalt gespülten Filets trocken - tupfen, grob zerschneiden, salzen und pfeffern. Die Filetstücke mit der Hälfte der Petersilie und der gevierteilten Zwiebeln und dem Brot zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Kapern, Meerrettich, Zitronensaft und 1 Ei in die Farce einkneten, Das Gemüse putzen. Stengel und Kernstände entfernen. Kalt spülen und abtropfen lassen. 2 rote Paprika - Schoten halbieren. Übrige Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Porree und Tomaten in Scheiben schneiden. Paprikahälften innen salzen, Stengellöcher mit Paprikastücken abdecken und mit der Farce füllen. Öl und Speckwürfel auf ein Bratblech geben, die gefüllten Schoten hineinstellen. Zirka 8 Minuten im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 200 Grad anschmoren. Eine Tasse heißes Wasser angießen. und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Übriges Gemüse um die gefüllten Schoten verteilen, pfeffern und salzen. Etwa 15 Minuten bei 175 Grad weiter schmoren lassen, dann die Füllung mit Eigelb bepinseln und. mit dem Speckstreifen belegen. 10 Minuten bei 175 Grad fertig garen. Die gefüllten Schoten herausheben. Sahne unter Sud und Gemüse rühren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Als Beilage munden Salzkartoffeln.

## *Brasse in Biersoße*

### Zutaten für 6 - 8 Personen:

1-2 Brassen (1,5 - 2 kg), 4 l Wasser, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 1 Flasche Bier, 4 EL Butter, 3 EL Zuckersirup aus Rüben, (evtl. 3 TL Zucker), 3 EL Essig, 2 EL Tomatenpüree, 1 EL Mehl, Sahne, Petersilie, Worcestersauce, Salz und Pfeffer, Zitronensaft.

### Zubereitung:

Die Brasse schuppen, ausnehmen, gut spülen und in Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen, und etwas ziehen lassen. Das Wasser zusammen mit der grob gehackten Zwiebel, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Bier zum Kochen bringen.

Die Fischstücke ca. 12 Minuten im Sud ziehen lassen, vorsichtig herausnehmen und warm stellen. Den Fischsud durch ein Sieb passieren und einkochen lassen. Butter Tomatenpüree und Sirup erhitzen, Essig und den eingekochten Fischsud dazugeben und aufkochen lassen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Soße damit binden. abschmecken und mit wenig Sahne verfeinern. Den Fisch auf einer Platte anrichten, die Biersoße darüber gießen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

## *Tomaten mit Fischfüllung*

### Zutaten für 4 Personen:

400 g enthäutetes Filet z.B. von Brassen, Rotaugen, Barschen oder Dorsch, 250 g Fischreste wie Hauptgräte und Kopf (ohne Kiemen), 4 große Fleischtomaten, 1 Bund Petersilie, 1 Schale Kresse, ½ Tasse süße Sahne, 1 Ei, 4 Tassen Weißwein, ca. 40 g Schalotten, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, Saft einer halben Zitrone.

### Zubereitung:

1 ½ EL Butter in großer Pfanne schmelzen, geschälte Schalotten klein hacken und in der Butter blaß anschwitzen. Tomaten spülen und von den Stielseiten 1 ½ cm dicke Deckel abschneiden. Stieleinsätze aus dem Deckel entfernen. Tomaten aushöhlen. Kernmark der Tomaten, Fischreste, 3 Tassen Wein, 1 Prise Salz und Zucker zu den Schalotten geben und mit Deckel ca. 15 Minuten simmern lassen. Nach 10 Minuten 1 Tasse Wasser zugeben.

Inzwischen das Filet grob zerteilen und im Mixer zusammen mit dem Zitronensaft, Ei, ½ Bund gezupfter Petersilie, ½ TL Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer sehr fein pürieren; diese Farce durch ein Sieb streichen und in die Tomaten füllen. 1 ½ EL Butter in einer Schmorpfanne schmelzen. Tomatendeckel auf die Füllung legen. Tomaten in die Pfanne stellen. ½ Tasse Wasser zugeben und abgedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann 5 - 8 Minuten ohne Deckel weiter schmoren, eventuell etwas Wasser oder Wein zugeben. Tomaten vorsichtig mit dem Heber aus der Pfanne nehmen. Den Schmorsatz zum Fischsud geben. Den Soßensud durch ein Sieb streichen, 1 Tasse Wein und die Sahne zugeben und etwa um ein Drittel reduzieren lassen. Diese Soße mit Zucker, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren ein wenig Kresse auf die Soße streuen.

Als Beilage eignet sich Reis.

## *Brassen à la Bolognese*

### Zutaten für 4-5 Personen:

600 g Brassenfilet, 1 Ei, 3 EL Zitronensaft, je 2 Zwiebeln und Frühlingszwiebeln (klein geschnitten), 125 g Champignons (in Scheiben geschnitten), 1,1 kg Fleischtomaten, 60 g durchwachsenen Speck (klein gewürfelt), 1 EL Senf, 1 Scheibe Feinbrot, 1 kleiner Bund glatte Petersilie, Thymian und Oregano nach Geschmack, 3 EL Öl, 30 g Margarine, 6 EL Tomatenketchup, Salz, Zucker, Pfeffer, Nudeln oder Spaghetti (nach eigener Wahl).

### Zubereitung:

Die kalt gespülten Filets trocken tupfen und in grobe Stücke teilen. Filetstücke zusammen mit Brotstücken zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Gräten bleiben dabei vor der Scheibe zurück oder werden zermahlen. Fischhack mit 2 EL Zitronensaft, 1 knappen TL Salz, 1 EL Senf, ¼ TL Pfeffer und dem rohen Ei vermengen. 1 kg Tomaten über Kreuz einschneiden, kurz Brühen, abziehen und in Würfel schneiden. Die restlichen Tomaten würfeln und mit etwa 3 EL von den Frühlingszwiebeln zur Seite stellen. Das Öl in Topf oder Schmorpfanne erhitzen. Speck, Zwiebeln und Pilze darin kurz anschmoren. Inzwischen die Margarine in Pfanne leicht anbräunen. Fischhack darin ohne Deckel etwa 15 Minuten hellbraun braten, bis eine krümelige Konsistenz erreicht ist. Zwischendurch wiederholt wenden. Tomatenwürfel zu Speck, Zwiebeln und Pilzen geben. Frühlingszwiebeln zufügen. ¼ Tasse Wasser aufgießen, klein gezupfte Petersilie, Thymian und Oregano unterrühren. 5 Minuten sachte unter Deckel schmoren lassen. Das Fischhack unterheben. Tomatenketchup, 1 TL Zucker, 1 EL Zitronensaft sowie ¼ TL Salz unterrühren.

Die eben gar gekochten Nudeln (Spaghetti) kurz im Sieb unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Vor dem Servieren die restlichen Tomatenwürfel sowie die verbliebenen feinen Streifen (Ringe) der Frühlingszwiebeln auf die Portionen geben und mit Kräutern garnieren.

## *Rotaugenragout „Piroschka“*

### Zutaten:

800 g Rotaugenfilets, 50 g Speckwürfelchen, 2 gehackte Zwiebeln, 2 Paprikaschoten ohne Kerne in Würfel geschnitten, Butter, 4 EL Öl, 4 EL Mehl, 1 TL Paprika, Salz, Pfeffer, 1 Glas Weißwein, 1 Döschen Tomatenmark, 100 ml Fleischbrühe, 200 ml Sauerrahm oder Joghurt.

### Zubereitung:

Die Rotaugenfilets in 3 cm breite Streifen schneiden. Würzen, mehlen und im Öl rundherum anbraten. In einer zweiten Pfanne in wenig Butter gehackte Zwiebeln, Speck- und Paprikawürfel anbraten. Tomatenmark und Paprika kurz mit dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit der Fleischbrühe auf füllen. Ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Fische beigegeben und nochmals bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Feuer nehmen den Sauerrahm dazu gießen, salzen und pfeffern, sofort servieren.

## *Brassen-Gemüse-Pfanne*

### Zutaten für 4-5 Personen:

1 Brassen von 2 kg, 1 - 2 Salat- oder Schmorgurken von ca. 700 g, 2 mittelgroße gepellte

Zwiebeln, 6 mittelgroße Tomaten, 1 Ei, ½ Scheibe Feinbrot, 3 EL frische Dillspitzen, Saft einer Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer, 60 g Butter, 1 ½ EL Senf, 50 g Speckwürfel durchwachsen, 4 EL Tomatenketchup.

### Zubereitung:

Den ausgenommenen, entschuppten Brassen spülen und filieren. Filets in Stücke schneiden und mit je ½ TL Salz und Pfeffer sowie mit 2 EL Dillspitzen bestreuen. Die Filetstücke zusammen mit Brotstücken und einer Zwiebel 2 mal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Saft von ½ Zitrone, Ei und Senf in dieses Fischhack einmengen. Speckwürfel und 30 g Butter in einer großen Schmorpfanne erhitzen. Fischhack zugeben und bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden solange braten, bis eine krümelige Konsistenz erreicht ist (ca. 8 Min.), Fischhack der Pfanne entnehmen. Gurken schälen, der Länge nach halbieren (nur gegebenenfalls Kerne entfernen) und in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden.

Tomaten waschen und Vierteln. Zwiebel in Ringe schneiden, 30 g Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebel darin hellbraun anbraten. Gurkenscheiben dazugeben und 8 Minuten ohne Deckel anschmoren. Mit 1 ½ TL Zucker, ¼ TL Pfeffer, 3 EL Zitronensaft, und ½ TL Salz würzen. Eine Tasse heißes Wasser, Tomatenviertel sowie Fischhack zugeben und weitere 15 Minuten mit Deckel weiter schmoren. Tomatenketchup unterrühren und abschmecken. Mit Dillspitzen garnieren.

Als Beilage schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

## *Rotaugen - Cannelloni*

### Zutaten:

250 g weiße Lasagneblätter, 500 g Rotaugenfilets, Paniermehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Streuwürze, Muskat, 200 ml Milch, 2 TL Petersilie gehackt, 1 TL Basilikum gehackt, 400 ml Tomatensoße, 400 ml weiße Soße, 100 g geriebener Käse, 40 g Butter.

### Zubereitung:

Lasagneblätter in viel Salzwasser sorgfältig „al dente“ kochen. Wasser abgießen und die Blätter auf einem Tuch einzeln ausbreiten, damit sie nicht zusammenkleben. Die Rotaugenfilets sorgfältig entgräten und durch die feine Scheibe des Wolfs passieren. Das Paniermehl in der Milch aufweichen, Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Streuwürze sowie Petersilie und Basilikum begeben und gut mischen. Das gehackte Fischfleisch mit der gewürzten Brotmasse gut verkneten. Die Fischmasse auf die Lasagneblätter verteilen und einrollen. Die Tomatensoße zubereiten, in eine feuerfeste Form gießen, die Cannelloni darauf legen, mit der weißen Soße überziehen, den geriebenen Käse darüber streuen und mit Butterflocken belegen. Im Ofen überbacken.

## *Überbackene Weißfischfilets*

### Zutaten:

800 g eingeschnittenes Weißfischfilet, 1 Zitrone, Salz, 40 g Butter, 1 Zwiebel, Petersilie, 1 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Ketchup, 1 Dose Champignons, 100 g geriebener Käse, 2 EL Sahne.

### Zubereitung:

Die Filets säuern und salzen. Eine Bratform mit Butter ausstreichen. Die Filets einlegen

und mit Senf und Ketchup bestreichen. Angedünstete Zwiebelwürfel, Petersilie und die geschnittenen Champignons darauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen. Im Backofen bei 180°C 30 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne über die Filets geben.

Dazu paßt Reis und grüner Salat.

Rezept von Klaus Münch, Ludwigshafen

## *Fischfrikadellen*

*Brachsenfilet roh durch Fleischwolf drehen. Rezeptur:*

### Zutaten:

1,000 kg Fischbrät, 100 g Mettwurst, 80 g Kalbsleberwurst, 10 g Kochsalz, 2 g Pfeffer weiß, 2 g Muskat, 1 g Koriander, 5 g Fondor oder Aromat, 80 g Weckmehl oder Paniermehl, 6 g Bratfischgewürz, 2 Eier, 1 große Zwiebel, 1 Bund Petersilie, Saft von einer halben Zitrone kann muß aber nicht.

### Zubereitung:

Zwiebel und Petersilie klein schneiden und in Butter andünsten bis die Zwiebeln glasig sind, dann zur obigen Rezeptur geben und alles gut durchkneten. Zehn Minuten stehen lassen und abschmecken (es kann noch mit gemahlenem Fischgewürz abgeschmeckt werden). Frikadellen formen und in Öl oder Butter/Margarine ausbacken.

Dazu schmeckt ein guter Kartoffelsalat.

Bayerische Landesanstalt für Fischerei Starnberg

## *Fischpflanzerl*

### Zutaten:

1 kg Weißfischfilet ohne Haut, 2 Semmeln vom Vortag, 250 g Wammerl roh (ganz fetter Bauchspeck), 1 - 2 Eier, 2 große Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Petersilie (kleiner Bund), Fett (zum Braten).

### Zubereitung:

Fischfilet, Semmeln und Wammerl in Stücke schneiden und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Fein gewürfelte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben. und kräftig durcharbeiten. Von der Masse Pflanzlerl (Frikadellen) formen und in heißem Fett in der Pfanne braten.

Variante: Die Pflanzlerl vor dem Braten in Paniermehl wenden.

Mit Kartoffel- oder grünem Salat servieren.

Fischpflanzerl schmecken auch kalt sehr gut.

Bayerische Landesanstalt für Fischerei Starnberg

## *Fisch - Kebap aus Brachsen*

### Zutaten für 4 Personen:

500g Brachsenfilet, 3 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 2 EL Oregano gerebelt, Saft einer halben Zitrone, 1 Scheibe Vierkornbrot, 1 Ei, Paniermehl, 1 EL Chilisoße, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zucker, 3 EL Öl, 60 g durchwachsenen Speck in dünnen Scheiben, (evtl. Stücke von roten oder gelben Paprikaschoten oder Zwiebelscheiben), 8

Schaschlikspieße.

### Für die Soße:

400 g Tomaten, 2 EL Butter, 1 Zwiebel gewürfelt, 1 EL Oregano gerebelt, 1 EL Zucker, 1/2 TL Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark.

### Zubereitung:

Das kalt gespülte Filet trocken tupfen, große sichtbare Gräten entfernen. Filets grob zerteilen und mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. 3 Zwiebeln schälen und vierteln. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Fischstücke zusammen mit Zwiebeln, Petersilie, 2 EL Oreganoblätter und dem Brot zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. In diese Masse das Ei, 4 EL Paniermehl, 1 EL Chilisoße und ½ TL Paprikapulver einrühren. In etwas erhitztem Öl 2 EL der Masse zur Probe braten; evtl. nachwürzen.

Nun die Masse in eine etwa 4 cm dicke Rolle formen und gut in Paniermehl wälzen. Die Rolle in ca. 3 cm breite Stücke teilen. Die Scheiben leicht flachdrücken und abwechselnd mit den Speckscheiben (und Gemüsestücken) auf die Spieße stecken. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Spieße im mäßig heißen Öl je 4 - 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Soße: Die Tomaten brühen, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch klein würfeln. 2 EL Butter erhitzen, Zwiebelwürfel und Oregano darin andünsten. Tomaten, 1 EL Zucker, ½ TL Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark zugeben. Ca. 4 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen und abschmecken.

Als Beilage eignet sich Langkorn- oder Vollkornreis und ein gemischter Salat, je nach Jahreszeit.

Bayerische Landesanstalt für Fischerei Starnberg

## *Frittierte Weißfischfilets*

### *Natur oder in Bierteig*

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Filet von Weißfischen (z.B. Rotaugen, Brachse, Aitel), Salz, Pfeffer, Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz).

### Zubereitung natur:

Die Weißfische schuppen und filetieren. Die Filets gut spülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer auf der Fleischseite quer in 3 - 5 mm Abstand bis auf die Haut einschneiden. Die Haut darf nicht durchschnitten werden. Die Gräten werden dadurch zerkleinert und sind nach dem Backen nicht mehr spürbar. Die Filets anschließend leicht salzen und pfeffern, in das auf 175° - 180°C erhitzte Fett geben und je nach Größe 2 - 4 Minuten backen. Die fertig gebackenen Filets herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

### Zutaten für den Bierteig:

150 g Mehl, 1/4 l helles Bier, etwas Salz und Pfeffer, 1 Eigelb, 2 Eiweiß.

### Zubereitung im Bierteig:

Die Zutaten, außer dem Eiweiß, zu einem glatten nicht zu dicken Teig rühren und mindestens 45 Minuten ruhen lassen. Das nicht zu steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Die vorbereiteten Filets in den Teig eintauchen, gut abtropfen lassen und in das 180°C heiße Fett vorsichtig einlegen. Wenn die Filets eine goldbraune Farbe zeigen, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

## Zander

### *Zander mit Austern*

#### Zutaten:

1 Zander von 1,5 kg, 120 g geräucherter Bauchspeck in dünnen Scheiben, 2 EL Öl, 70 g Butter, 600 ml Weißwein, 1 Zitrone, 8 Austern, 2 EL Mehl, 4 Sardellenfilets in Öl, 2 EL Kapern, 1 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer.

#### Zubereitung:

Den Zander schuppen und ausnehmen; waschen und trocken tupfen. Den Fisch innen salzen und pfeffern; mit den Speckscheiben umwickeln und diese mit Zahnstochern zusammenheften. Den Fisch mit Öl und 20 g zerlassener Butter bestreichen. Auf den über der Fettpfanne eingehängten Rost legen und 40 Minuten bei 250°C garen; den Wein mit dem Saft der Zitrone säuern und den Zander während des Garens häufig damit begießen. Den Zander nach der Hälfte der Garzeit wenden. Die Austern öffnen und 1 Minute in ihrem eigenen kochenden Wasser garen. Die Austern abtropfen lassen; den Fond durchsiehen. Den Zander im Ofen warm halten. Den Saft aus der Fettpfanne zum Austernwasser gießen. Die restliche Butter in einem Töpfchen schmelzen.

### *Zander in Rieslingsoße*

#### Zutaten:

4 Zanderfilets von je 200 g, 2 EL Zitronensaft, 50 g durchwachsenen Speck, 20 g Butter, 1/8 l Riesling, 1/8 l Wasser, 1/8 l Sahne, 1 Eigelb, Salz.

#### zum Garnieren:

1 Zitrone, 1 Bund Petersilie.

#### Zubereitung:

Riesling ist ein Weißwein, der aus den Rieslingstrauben gekeltert wird. Es gibt ihn aus fast allen Weinanbaugebieten. Sie nehmen am besten einen von der Mosel oder aus Baden.

Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Speck würfeln. In einer Pfanne auslassen. Butter darin erhitzen. Die abgetupften Filets darin auf jeder Seite in 3 Minuten hellbraun anbraten. Mit dem Riesling begießen.

Zugedeckt 7 Minuten dünsten. Filets aus der Pfanne nehmen, salzen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Wasser und Speisestärke in einer Tasse glatt rühren. In den Fischfond rühren. Einmal aufkochen. Sahne und Eigelb mit etwas Soße verquirlen. In die Soße rühren. Bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Salz abschmecken.

Zum Garnieren Petersilie abrausen, trocken tupfen und hacken. Zitrone in heißem

Wasser waschen, abtrocknen und in Achtel schneiden. Soße über die Zanderfilets gießen. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenachteln umlegen.

Beilagen : Grüne Nudeln - Stangenspargel oder Zuckererbsen und neue Kartoffeln

### *Zander „Florentiner Art“*

#### Zutaten:

4 Zanderfilets a 150 g, Mehl, 90 g Butter, 400 g frischer Spinat, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehackter Thymian, 400 g Champignons, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer.

#### Zubereitung:

Die Zanderfilets leicht einmehlen und in einer Pfanne in 50 g Butter anbraten, salzen und pfeffern und noch etwa 15 Minuten auf kleinster Stufe braten. Den Spinat sorgfältig waschen. Nur mit an den Blättern haftendem Wasser 15 Minuten garen. Grob hacken und mit 20 g Butter in einer Pfanne dünsten, bis er alle Feuchtigkeit abgegeben hat. Den Spinat auf einer Servierplatte verteilen. Die Zanderfilets darauf anrichten und im Ofen, der zunächst auf höchster Stufe vorgeheizt und dann abgeschaltet wurde, warm stellen. Die restliche Butter zum Fischfond in die Pfanne geben; die zerdrückte Knoblauchzehe, den Zitronensaft und den Thymian zufügen. Die Soße einige Minuten durchkochen; die Knoblauchzehe herausnehmen und die Soße über den Fisch gießen. Parallel die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Im Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern und 15 - 20 Minuten dünsten. Das Fischgericht mit den Pilzen umlegen und sofort servieren.

### *Zander gebraten*

#### Zutaten:

1 Zander von ca. 1000 g, Saft einer Zitrone, Salz, 30 g Mehl, 40 g Butter, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie.

#### Zubereitung:

Fisch schuppen, ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In Mehl wenden. Butter erhitzen. Zander hineingeben. Auf jeder Seite 15 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfett darüber gießen. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garniert servieren.

Beilage : Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Die Kartoffeln können Sie auf der Fischplatte anrichten.

### *Zander nach „Müllerin Art“*

#### Zutaten:

3 - 4 Zander, Zitronensaft, Mehl, Öl oder Fett, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Salbei, Estragon, Kerbel, Thymian (alles fein gehackt), Petersilie, 1 Zitrone.

#### Zubereitung:

Die sauber gewaschenen und ausgenommenen Fische mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce würzen. Mit einem Messer 2 - 3 mal beidseitig schräg einschneiden.

Mehlen. Die Zander in Öl oder Fett beidseitig goldbraun braten und auf einer Platte anrichten. In der zerlassenen Butter die Kräuter kurz schwenken (nicht bräunen) und über die Fische geben. Mit Zitronensaft und Petersilie garnieren.  
Mit Salzkartoffeln servieren.

### *Zander „Ungarische Art“*

Für 4 Personen

#### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Ei Mehl, 50 g Butter oder Margarine, 1 TI Paprika edelsüß, 1 TI Paprika rosenscharf, 150 g Champignons aus der Dose, 1 Ei Zitronensaft, 4 Zanderfilets je ca. 200 g, Salz, 1 Becher Sahne ca. 200 g.

#### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten hellbraun braten. Paprika darüber stäuben und auch 2 Minuten braten. Abgetropfte, in Scheiben geschnittene Champignons dazugeben. Nochmals 3 Minuten braten. Zander abspülen und trocken tupfen. In eine feuerfeste Form legen, mit Zitronensaft begießen und salzen. Zwiebel - Champignonmischung darüber verteilen. Sahne in einer Schüssel mit Mehl verquirlen. Über den Fisch gießen. Form im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: im Elektroherd 20 Minuten bei 200°C. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Zander dann aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren.

Beilagen: Tomaten- oder Kopfsalat und Kartoffelpüree oder Kartoffelklöße.

### *Flambierter Zander*

Für 4 Personen

#### Zutaten:

1 Zander (ca. 1 kg ), Salz, 2 Fenchelknollen, 4 Ei Mehl, 1 Glas Pernod.

#### Zubereitung:

Den Zander ausnehmen, säubern, schuppen, säuern und salzen. Mit den Fenchelknollen, die geputzt und in Würfel geschnitten sind, füllen. Den Fisch mit Holzstäbchen verschließen und in Mehl wenden, in der Pfanne, im Bräter oder auf dem Grill garen. Danach in einen Metallkorb geben, getrockneten Fenchel darüber verteilen, mit in einer Kelle über dem Rechaud erhitzten Pernod begießen und entzünden.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Die gesunde Vielfalt von Fisch .....</b>	<b>2</b>
<b>Vorbereitung und Zubereiten der Fische.....</b>	<b>2</b>
Fische zum Füllen vorbereiten.....	3
Fische verlangen eine sorgfältige Zubereitung.....	3
Die Grundzubereitungen.....	3
Das Garziehen (Pochieren).....	3
Im Dampf garen.....	3
Das Dünsten.....	3
In der Folie garen.....	4
Das Braisieren (Schmoren).....	4
Das Braten.....	4
Das Grillen.....	4
Das Frittieren.....	4
Das warm stellen.....	4
Welche Gewürze und Kräuter passen zu Fisch?.....	5
Fisch, ausgebacken.....	5
Fisch, eingelegt.....	5
Fisch, gebraten.....	5
Fisch, gegrillt.....	5
Fisch, gekocht.....	5
Fischragout.....	5
Fischsalat.....	5
Fischsuppe.....	5
<b>Die Gerichte.....</b>	<b>5</b>
Fischsuppen.....	5
Trüschensüppchen (Quappe, Rutte).....	5
Pochouse.....	6
Einfache Fischsuppe.....	6
Szegeder Fischsuppe.....	7
Suppe von geräucherten Forellen.....	7
Legiertes Schwarzwälder Forellensüppchen.....	8
Aal.....	9
Aal grün.....	9
Aal in Biersoße.....	9
Aal in Salbei.....	9
Geschmorter Aal.....	10
Aal gebacken.....	10
Gefüllter Aal auf Roggenstroh.....	10
Deftiger Aalspieß.....	11
Aal blau.....	11
Aal gebraten.....	12
Aal auf „Burgunder Art“.....	12
Grillaal mit Weinzwiebeln.....	12
Barbe.....	13
Barben nach Tessiner Art.....	13
Barsch.....	14
Butterbarsch im Kochbeutel.....	14
Kleine Currybarsche.....	14
Barsch vom Rost.....	14
Barschfilets auf schwedische Art.....	15
Barschfilets in Kräuterrahm.....	15

Egligeschnetzeltles .....	16
Forellen .....	16
Forellen in der Folie gebacken .....	16
Regenbogenforelle in Grauburgunder .....	16
Forellen mariniert in Wein mit Feldsalat .....	17
Kräuterforelle in Alufolie .....	18
Seeforelle mit Morchelfüllung .....	18
Forellenfilets mit Pfeffersauce .....	18
Gedünstete Kräuterforellen .....	19
Forellen auf „Bozner Art“ .....	19
FrISChe Forellen mit Mandeln .....	19
Speckforellen .....	20
Gemischte Fischarten.....	20
Fischkohlrouladen .....	20
Cordon bleu vom Fisch .....	21
Fisch-Pizza .....	22
Fisch in Senfsauce .....	22
Fischfilet im Gemüsebeet.....	22
Rezept für Fischzöpfe .....	23
Fischbratwurst.....	23
Hecht.....	24
Hecht badische Art.....	24
Hecht in Champagner .....	24
Hecht in Steinpilzsoße.....	25
Hechtschnitten in Kräutersoße .....	25
Gespickter Hecht .....	25
Hecht aus dem Sud.....	26
Hechtklößchen .....	26
Schwedischer Sardellenhecht .....	27
Gebackene Hechtscheiben .....	27
Luccio ai peperoni.....	27
Karpfen.....	28
Karpfen „Ungarische Art“ .....	28
Karpfen blau mit Sahne - Meerrettich.....	28
Karpfen „polnisch“ .....	29
Karpfen gebacken auf „Fränkische Art“.....	29
Gefüllter Karpfen nach „Elsässer Art“.....	29
Karpfen Stroganoff.....	30
Omas Karpfen in Malzbier.....	31
Karpfen in Weißwein.....	31
Karpfenfilet in Kartoffelkruste .....	32
Krebse.....	32
Flusskrebse in Riesling .....	32
Krebse „Feinschmecker Art“ .....	32
Krebsschwänze mit Spargel.....	33
Lachs.....	33
Lachs im Blätterteig .....	33
Nudeln mit Lachs und Spinat .....	34
Lachs vom Rost mit Sardellenbutter.....	34
Lachsfilets mit Kräuterbutter .....	35
Lachs - Dill - Küchlein mit Sauerampfersauce.....	35
Lachs „Tessiner Art“.....	36
Saibling.....	36
Saibling mit Lauch - Butter - Kruste.....	36
Gedämpfter Saibling mit Zitronensauce .....	36

Schleie.....	37
„Tinche marinate“ - Marinierte Schleien .....	37
Gedämpfte Schleie mit Paprika - Weißkraut .....	37
Gefüllte Backschleie mit Käsekruste .....	38
Schleie im Ofen.....	39
Weissfische .....	39
Aland in Paprika.....	39
Brasse in Biersoße.....	40
Tomaten mit Fischfüllung .....	40
Brassen à la Bolognese .....	41
Rotaugenragout „Piroschka“ .....	41
Brassen-Gemüse-Pfanne.....	41
Rotaugen - Cannelloni .....	42
Überbackene Weißfischfilets.....	42
Fischfrikadellen .....	43
Fischpflanzerl.....	43
Fisch - Kebap aus Brachsen .....	43
Frittierte Weißfischfilets.....	44
Zander .....	45
Zander mit Austern .....	45
Zander in Rieslingsoße .....	45
Zander „Florentiner Art“ .....	46
Zander gebraten .....	46
Zander nach „Müllerin Art“ .....	46
Zander „Ungarische Art“ .....	47
Flambierter Zander.....	47