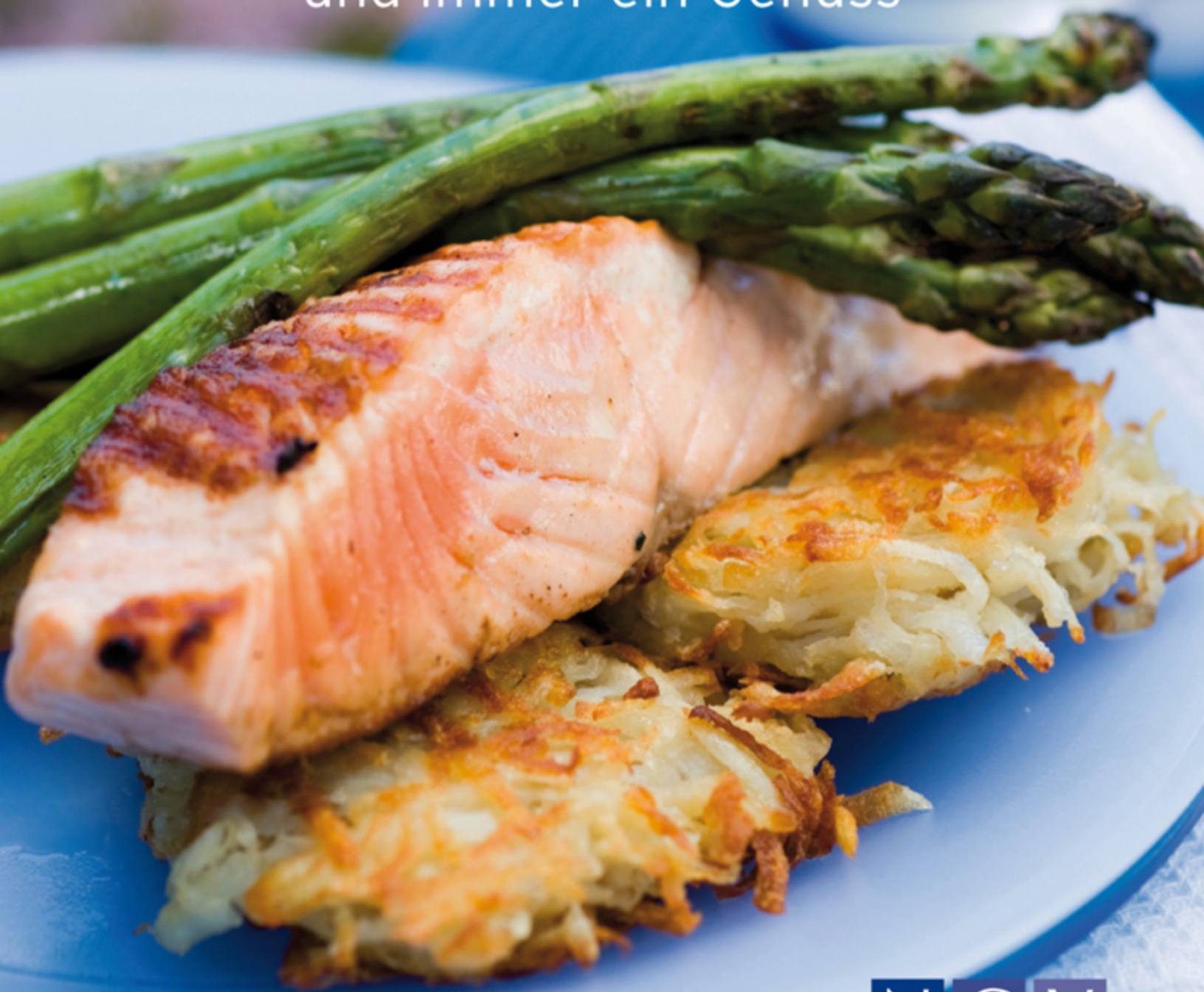


# Fisch

Abwechslungsreich, leicht  
und immer ein Genuss



# Fisch

Abwechslungsreich, leicht  
und immer ein Genuss



NGV

# Fisch

Das Angebot an Fisch und Meeresfrüchten steigt stetig und internationale Zubereitungsarten erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Also ideale Voraussetzungen für viele raffinierte Fischrezepte aus aller Welt, sei es aromatisch-mediterran, exotisch-asiatisch oder klassisch-deutsch.

Genießen Sie raffinierte Hauptgerichte und Klassiker aus Pfanne und Ofen, aromatische Fischsuppen und -töpfe sowie leichte Snacks und kleine Gerichte.

© Naumann & Göbel  
Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio  
Coverfoto: StockFood / G. Elms  
Alle Rechte vorbehalten

Fisch

# *Inhalt*

Warenkunde

Vorspeisen

Snacks & Fingerfood

Suppen & Fischtöpfe

Auf die leichte Art

Aus der Pfanne

Aus dem Ofen



Warenkunde

## Süßwasserfische

Die Forelle ist der bekannteste und beliebteste Fisch aus Süßwassergewässern. Sie gehört zur Familie der Lachse und hat sehr zartes Fleisch, kaum Gräten und ist äußerst kalorienarm. Wegen der großen Nachfrage werden Forellen in Teichen gezüchtet. Die Verwandten der Forelle heißen in Süddeutschland Felchen oder Renke und in Norddeutschland Maräne. In den Alpenseen ist ein weiterer Verwandter zu finden, der Saibling, der lachsfarbenedes Fleisch hat.

Karpfen sind die ältesten Zuchtfische. Sie können sehr groß und schwer werden. Zum Verzehr eignen sich am besten die zwei bis vierpfündigen Exemplare.

Der Hecht kann bis zu 25 kg schwer werden, allerdings ist das Fleisch dann sehr trocken. Das Idealgewicht für den Verzehr liegt bei 1 bis 3 kg.

Der Flussbarsch (Egli) hat sehr schmackhaftes, festes weißes Fleisch mit wenig Gräten. Stachelige Flossen machen das Filetieren etwas schwierig. Anfänger verwenden ihn am besten küchenfertig vorbereitet.

Der Zander ist eine optimale Kreuzung zwischen Hecht und Barsch: fast grätenfreies, festes Fleisch mit zartem Eigengeschmack, das sich für alle Zubereitungsarten eignet.

Der Aal, ein schlangenähnlicher Knochenfisch, wandert aus dem Sargassomeer in unsere Flüsse. Dort wird er abgefischt und in Zuchtbetrieben gemästet. Die beste Qualität hat ein Aal mit einem Gewicht bis zu 1200 g. Die etwas schwierige Vorbereitung erfordert Übung und Geschicklichkeit.



Der Lachs (Salm) ist ein Wanderfisch, der aufgrund der großen Nachfrage in Lachsfarmen gezüchtet wird. Die teuersten Arten sind der Silber- oder Königslachs aus dem Pazifik. Grönland- und Kanadalachs haben das typische dunkelrote Fleisch, das von der Ernährung der Fische mit karotinhaltigen Garnelenschalen herrührt.

Der größte Süßwasserfisch Mitteleuropas ist der Wels, auch Waller genannt. Er liebt dunkle, langsam fließende, warme Gewässer. Der Fisch kann bis zu zwei Metern lang und mehr als 150 kg schwer werden, dann ist er jedoch nicht mehr zum Verzehr geeignet. Das Fleisch kleinerer Exemplare (bis zu 2,5 kg) ist fest und sehr schmackhaft.

## Salzwasserfische

Obwohl es mehr als 5000 Arten von Süßwasserfischen gibt, leben die meisten Fische im Meer. Man unterscheidet bei den Salzwasserfischen Schwarmfische wie Hering und Makrele, Rundfische wie Kabeljau, Seelachs und Rotbarsch und Plattfische wie die Scholle.



Der Hering lebt mit etwa 180 Arten im Atlantik und Pazifik. Zur Familie gehören Sprotten, Sardellen, Sardinen und viele mehr.

Die Makrele wird bei uns am liebsten geräuchert verzehrt. Schade, denn ihr festes aromatisches Fleisch eignet sich für viele Zubereitungsarten. Es ist zudem so saftig, dass auch Anfänger problemlos damit zurechtkommen, die nicht so exakt auf die Einhaltung der Garzeiten achten.

Der weiße Thunfisch, der bis zu einem Meter lang werden kann, hat helles Fleisch, das sich beim Garen rosa färbt. Gegrillt oder gebraten schmeckt es besonders fein.

Der rote Thunfisch ist der größte unter den zahlreichen Thunfischarten. Sein festes Fleisch, das wie Steaks zubereitet werden kann, erinnert im Geschmack an Kalbfleisch und wird beim Kochen rotbraun.

Zu den bekanntesten Vertretern der Rundfische gehören Kabeljau, Rotoder Seebarsch, Seelachs und Schellfisch. Dazu gesellen sich verstärkt Merlan, Seehecht und Lengfisch. Alle sind typische Magerfische, die ihr Fett in der Leber speichern, die reich an Vitamin A und D ist und gern zu Lebertran verarbeitet wird. Alle Plattfische haben zartes weißes, fettarmes Fleisch, das exakte Garzeiten verlangt, denn es zerfällt schnell.

Steinbutt und Seezunge sind die edelsten Plattfische. Ihnen folgt der Heilbutt, der in Stücke geschnitten oder filetiert angeboten wird. Er eignet sich für viele Zubereitungsarten. Eine wahre Delikatesse ist geräucherter Heilbutt.

Die Scholle ist ein äußerst schmackhafter und dabei relativ preiswerter Speisefisch. Traditionell steht sie im Mai auf der Speisekarte, ihr bestes Fleisch hat sie indes im Juni. Das Hauptfanggebiet der Flunder, der einzigen nordeuropäischen Plattfischart liegt in der Ostsee. Die Flunder wird 30-50 cm groß. Ihre Haut ist von dornigen Warzen besetzt, ihr Fleisch von ausgezeichneter Qualität.

## Meeresfrüchte

Unter diesem Begriff sind Schalen- und Krustentiere vereint. Bis auf den Flusskrebs leben sie alle im Meer.

## Schalentiere

Hauptvertreter auf unserem Speisezettel sind die Muscheln: Weichtiere, die von zwei Schalen umgeben sind, die sich scharnierartig öffnen und schließen. Die teuerste Muschel ist die Auster, die traditionell geschlürft wird. Verbreiteter sind die u.a. in der Nordsee heimischen Miesmuscheln, die gern in würzigem Sud gegart werden und wie alle Schalentiere besonders gut in den Monaten mit „r“ von September bis April schmecken. In der warmen Jahreszeit leidet die Qualität. Daneben finden sich die edleren Verwandten aus Atlantik und Mittelmeer: Jakobs- und

Venusmuscheln, die von Feinschmeckern fangfrisch auch roh genossen werden.

## Krustentiere

Wir unterscheiden langschwänzige Arten wie Hummer, Garnelen und Flusskrebse und kurzschwänzige Krebse wie Taschenkrebse.

Im fangfrischen Zustand ist der Panzer der Tiere je nach Art hellbraun bis schwarzblau. Beim Kochen verändert sich die Farbe und wird hell- bis tiefrot. Bei frischen, gekochten und ungeschälten Tieren muss der Panzer hart und fest sein. Das Fleisch gekochter Tiere tendiert von Weiß bis Rötlich, ist bissfest und fast geruchlos. Weiches und verfärbtes Fleisch darf nicht verzehrt werden!

Charakteristisch für den Hummer sind seine mächtigen Scheren. Das schmackhafte Fleisch liefern Hinterleib und Scheren.

Die Languste hat statt Scheren auffällig lange Fühler. Das Fleisch sitzt nur im Hinterleib, weshalb vielfach im Handel Langustenschwänze angeboten werden. Am besten schmecken Hummer und Languste frisch gegrillt oder in Salzwasser pochiert.

Der Flusskrebs, der bis 1930 bei uns heimisch war, braucht sehr saubere Gewässer. Das Gros wird für den Handel importiert und von Mai bis August angeboten. Meist werden Krebse im Sud gegart und mit würzigen Saucen oder Dipps gereicht.

Garnelen, auch Shrimps, Crevetten oder Gambas genannt, gibt es in allen Weltmeeren in vielen Arten. Im Handel werden nach Fanggebiet und Größe unterschieden: Nordseekrabben, Nordseegarnelen, Grönland- und Eismeergarnelen, Gambas, Riesengarnelen und Prawns aus asiatischen Gewässern. Garnelen eignen sich für alle Zubereitungsarten. Taschenkrebse und Königskrabbe sind die bekanntesten Vertreter der kurzschwänzigen Krebse. Das Fleisch sitzt hauptsächlich in den kräftigen Scheren, im

Schwanz und in den Beinen. Was Sie im Handel unter der Bezeichnung „Crabmeat“ finden, ist in der Regel das Fleisch der Königskrabbe.





Vorspeisen



# Muschelsalat

## *mit Steinpilzen*

### **Für 4 Portionen**

400 g Jakobsmuscheln, nach Geschmack mit Corail

Salz

Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

250 ml Fischfond

400 g Steinpilze

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

3 El Butter

1 El frisch gehackter Dill

1 El Weißwein-Essig

3 El Sonnenblumenöl

1 kleiner Eisbergsalat

1 El Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmorzeit)

Pro Portion ca. 209 kcal/878 kJ 13 g E, 14 g F, 9 g KH

**1** Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen, Corail vom Fleisch trennen. Das Muschelfleisch und Corail klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

**2** Fischfond in einem Topf aufkochen und Corail und Muschelfleisch darin kurz ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Steinpilze putzen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze mit Zwiebeln darin kurz andünsten. Würzen und den Dill unterheben.



**4** Für das Salatdressing 1 El Weißweinessig mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl langsam daruntermischen.

**5** Einige Blätter vom Salat beiseitelegen. Den Rest Eisbergsalat in kleine Stücke zupfen. Eine Schüssel mit den Blättern auslegen.

**6** Abwechselnd Muschelfleisch, Corail, Salat und Pilz-Zwiebel-Mischung hineinschichten. Mit dem Dressing überziehen und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu Fladenbrot reichen.



# Garnelen-Lachs-Terrinchen

*mit frischem Dill*

## Für 4 Portionen

250 g frisches Lachsfilet

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Blatt weiße Gelatine

5 Zweige Dill

2 Scheiben geräucherter Lachs

3 1/2 El Mayonnaise

3 1/2 El Crème double

Saft von 1/2 Zitrone

40 g gegarte Garnelen

etwas Öl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 183 kcal/768 kJ 17 g E, 11 g F, 4 g KH

**1** Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Das Lachsfilet salzen und pfeffern und fest in geölte Alufolie einpacken. Das Päckchen im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten garen.

**2** Folie vorsichtig entfernen und den Sud dabei auffangen, Fisch leicht abkühlen lassen. Inzwischen 4 Gratinförmchen oder Tassen mit kaltem Wasser ausspülen und großzügig mit Klarsichtfolie auslegen.

**3** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Dill waschen und trocken schütteln. Jeweils einen kleinen Zweig auf den Boden einer Tasse legen. Den Rest klein hacken und beiseitestellen.

**4** Den Dillzweig mit jeweils 1 Stück Räucherlachs bedecken. Den abgekühlten Lachs sehr fein würfeln. Mit Mayonnaise, Crème double, Fischsud, restlichem Dill und Zitronensaft vermischen, Garnelen unterheben. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei geringer Wärme auflösen. Anschließend unter die Fischmasse heben.

**5** Die Masse salzen, pfeffern und in die Förmchen verteilen. Förmchen einige Male etwas aufstampfen, damit die Luft entweichen kann. Die Masse mit der überhängenden Klarsichtfolie abdecken. Terrinen am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren die Terrinen auf Teller stürzen.

# Süß-saure

## *Heringe*

### **Für 4 Portionen**

Saft von 2 Zitronen

150 g Zucker

1 Tl ganze

Nelkenpfefferkörner

1 Tl ganze weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

6-8 Matjesfilets, gewässert

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

1 Bund frisch gehackter Dill

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca. 383 kcal/1607 kJ 15 g E, 17 g F, 41 g KH

**1** Zitronensaft mit 150 ml Wasser, Zucker und Gewürzen in einen Topf geben und daraus einen Sud kochen. Abkühlen lassen.

**2** Die Matjesfilets gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken, den Lauch putzen und in kleine Ringe schneiden.

**3** Zwiebel, Lauch, Hering und Dill abwechselnd in ein Gefäß schichten. Den abgekühlten Gewürzsud gut abseihen und über die Heringe gießen. Vor dem Servieren eine Nacht stehen lassen.





# Eingelegte Heringe

*mit Tomaten*

## Für 4 Portionen

6-8 Matjesfilets, gewässert

5 Schalotten

15 Oliven, gefüllt

250 g Tomatenketchup

4 El Essig

4 El Zucker

1 Tl Salz

1 Tl weißer Pfeffer

5 El Öl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca. 403 kcal/1690 kJ 16 g E, 29 g F, 20 g KH

- 1** Die Heringe abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
- 2** Heringe, Schalotten und Oliven in ein Gefäß füllen.
- 3** Ketchup, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Das Öl langsam dazugießen und gut unterrühren.
- 4** Die Heringe mit der Marinade übergießen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



# Eingelegte Heringe

*mit Aquavit*

## Für 4 Portionen

300 ml Essig

100 g Zucker

1/2 El weiße Pfefferkörner

je 1/4 Tl Anis und Kümmel

je 3 Nelken, und Wacholderbeeren

2 rote Zwiebeln

6-8 Matjesfilets, gewässert

3 El Aquavit

1 Tl fein gehackte Zitronenschale

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca. 320 kcal/1344 kJ 14 g E, 17 g F, 27 g KH

- 1** Aus Essig, Zucker und den Gewürzkörnern einen Sud kochen und abkühlen lassen.
- 2** Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Heringe abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
- 3** Heringe und Zwiebelringe abwechselnd in ein Gefäß schichten. Kochsud mit Aquavit und Zitronenschale verfeinern und über die Heringe gießen. Einige Stunden kühl stellen.



# Eingelegte Heringe

*mit Ingwer*

## Für 4 Portionen

- 4 frische Matjes
- 500 ml Essig
- 150 g Zucker
- 250 g rote Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 25 g Meerrettich
- 15 g frische Ingwerwurzel
- 1 1/2 Tl Pimentkörner
- 2 Tl Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus Zeit zum Wässern und Marinieren)  
Pro Portion ca. 448 kcal/1879 kJ 22 g E, 26 g F, 31 g KH

- 1 Die Heringe filetieren, Mittelgräte stehen lassen und über Nacht wässern. Danach abspülen und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden.
- 2 Essig und Zucker in einem Topf aufkochen und unter Rühren den Zucker schmelzen lassen. Den Sud abkühlen lassen.
- 3 Zwiebeln und Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Meerrettich und Ingwer schälen und fein reiben.
- 4 Die Zutaten abwechselnd in ein Gefäß schichten. Die Gewürzkörner und Lorbeerblätter mit hineinschichten. Zuletzt den abgekühlten Sud darübergießen und alles abgedeckt einige Tage kühl stellen. Glasmeister-Heringe schmecken mit Brot oder Kartoffelsalat am besten.





# Garnelen

## *in würziger Sauce*

### Für 4 Portionen

800 g große ungeschälte Garnelenschwänze

Salz

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (1 cm)

3 El Sojasauce

1 El Reiswein

2 Tl Zucker

Pfeffer

1 Tl Maisstärke

4 Frühlingszwiebeln

4 El Maiskeimöl

2 El Kecap manis

50 ml Fischfond

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Schmorzeit)

Pro Portion ca. 278 kcal/1166 kJ 41 g E, 9 g F, 8 g KH

**1** Die Garnelen waschen und schälen, dabei das Schwanzende nicht entfernen. Den Darm entfernen, Garnelen trocken tupfen und mit Salz einreiben. 10 Minuten ziehen lassen.

**2** Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Ingwer mit Sojasauce, Reiswein, Zucker und Pfeffer mischen. Maisstärke in etwas Wasser glatt rühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und diagonal in feine Stücke schneiden.

**3** Wok mit Öl einreiben, restliches Öl hineingeben und heiß werden lassen. Knoblauchzehen mit etwas Salz darin schmoren. Die