

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

5. Schollen in Gewürzsoße

urn:nbn:de:bsz:31-34718

2. Senfsoße zu Fisch.

In $\frac{1}{2}$ l Fischbrühe gibt man 40 g in kaltem Wasser glattgequirktes Mehl, läßt dies garfochen und gibt 30 g Fett und soviel Senf dazu, daß die Soße herzhaft, aber nicht zu scharf wird.

Man kann das Mehl auch vor dem Anrühren in einer Eisenpfanne braun rösten.

Übriges Fischwasser verwendet man zu einer Suppe (siehe Nr. 28 bis 31).

3. Gefochte Schollen.

Schollen werden gesäubert, ausgenommen und gespült. Kleine Schollen läßt man ganz, nur große teilt man in 2—3 Stücke. Dann werden die Schollen in dem angegebenen Fischsud abgefocht und entweder mit einer holländischen Tunke und Kartoffeln gegessen, oder mit

4. Rosinensoße zu Fisch.

$\frac{1}{2}$ l Fischbrühe, 45 g Mehl, 1 Löffel Essig, 3 Eßlöffel Sultaninen, 25 g Butter.

Fischbrühe und Mehl kocht man klar, gibt dann die aufgequollenen Rosinen hinein, schmeckt die Soße säuerlich ab und läßt zuletzt die Butter darin zergehen.

5. Schollen in Gewürzsoße.

Schollen nach Nr. 3 gefocht; zur Soße: 1 große Zwiebel, 1 Schalotte, 3 Eßlöffel gehackte Suppenwurzeln, 30 g Fett, 65 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Kochwasser von den Schollen, 1 Teelöffel Kräuterpulver, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Zwiebel und Schalotte werden feingehackt, mit dem Gemüse (Petersilienwurzel, Sellerie, Mohrrübe) in der Butter gedünstet, dann etwas Wasser dazu gegossen und alles recht weich gefocht. Die durch ein Sieb gedrückte Masse wird mit dem restlichen

Kochwasser und dem Mehl zu sämiger Soße gekocht, die gelinde gesäuert und mit Kräuterpulver (siehe Nr. 644) gewürzt wird.

6. Gerösteter Fisch.

Der vorbereitete Fisch wird mit Salz eingerieben; kleinere Fische läßt man ganz, größere schneidet man in mehrere Stücke, die nicht zu dick sein dürfen, damit der Fisch innen nicht roh bleibe; diese Stücke werden ohne Fett auf dem Rost gebraten. Ein solcher ist in vielen Bratöfen vorhanden, auch alle neuzeitlichen Gasbratöfen haben ihn; sonst sind Röstvorrichtungen auch zum Einsetzen in die Öfen käuflich, ferner sei auf die Rostbratpfannen verwiesen, mit denen man auf der Herd- oder Gasflamme fettlos braten kann. Die Fischstücke werden auf beiden Seiten goldbraun geröstet; man gibt am besten Kartoffelsalat dazu.

7. Gebratener Fisch.

Der wie vorstehend vorbereitete Fisch wird in Mehl (Roggenmehl) umgewendet und in Fett auf beiden Seiten braungebraten. Das in der Pfanne zurückbleibende Fett verrührt man mit einem Löffel Mehl, lösch mit Wasser ab und kocht eine sämige Lunte, die nach Belieben leicht gesäuert wird. Man gibt Schalkartoffeln dazu und Kopfsalat.

Auch für Bratsfisch paßt Kartoffelsalat als Beilage; man legt vielfach auf die Fischschüssel noch einige Scheiben Zitrone und driickt deren Saft beim Essen auf den Fisch.

Die in 6 und 7 genannten Bereitungsarten eignen sich für alle Seefische, außer den unter Nr. 1 genannten auch für Seehecht, Seebarbe, Scholle und frische, sogenannte „grüne“ Seringe.

8. Fisch-Koteletten.

sind Scheiben von größerem Seefisch, die man sich beim Händler passend abschneiden läßt. Sie können sowohl geröstet als auch gebraten werden.