

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

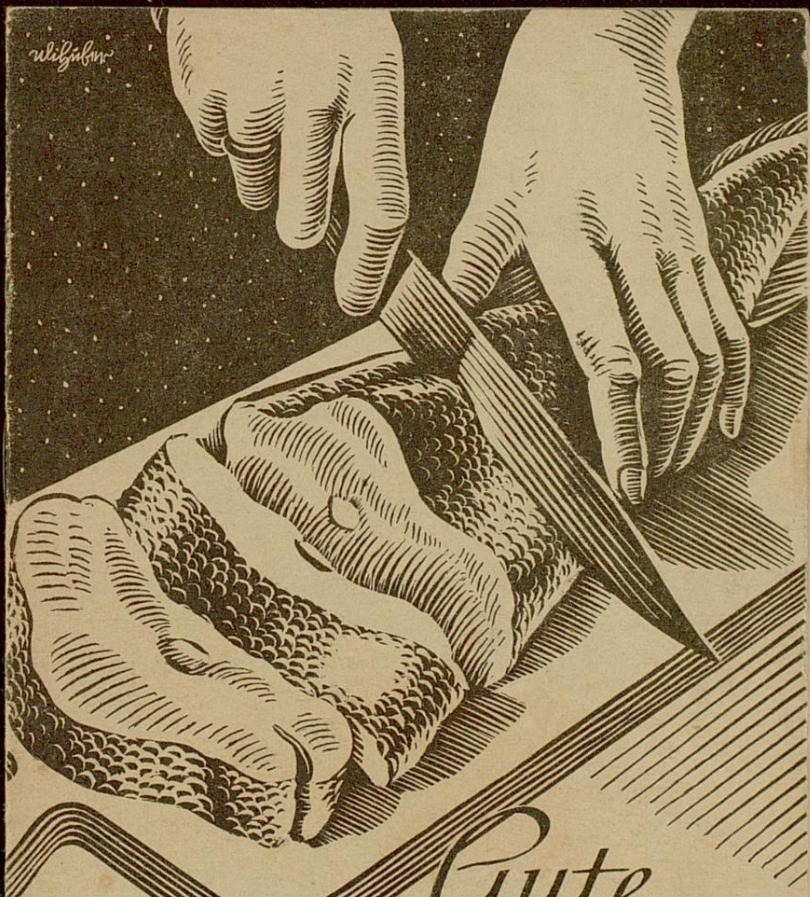
## **Gute Fischrezepte**

**Maggi-Gesellschaft <Singen (Hohentwiel)>**

**Berlin ; Singen am Hohentwiel (Baden), [1935]**

**urn:nbn:de:bsz:31-55771**

uligebau



Gute  
Fischrezepte

aK

115 E 359

Fische werden, am besten von der Schwanzflosse angefangen, zum Kopf zu geschuppt. Die Eingeweide sowie die im Innern befindliche schwarze Haut werden entfernt. Die Kiemen schneidet man heraus; dann wird der Fisch innen und außen gründlich gewaschen, jedoch nicht gewässert.

Nur wenn man den an Seefischen nicht immer beliebten Geruch zurückdrängen will, legt man den Fisch für kurze Zeit in leichtes Essigwasser und bestreut ihn innen und außen mit Salz.



Die folgenden Rezepte sind für 4 Personen berechnet.



# 1.

## Fische gekocht und gedämpft

### Seefisch gekocht

2 Pfund Seefisch	1 Zwiebel
1—1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser	etwas Wurzelwert
1 Eßlöffel Salz	einige Gewürzörner

Das Wasser mit den Zwiebeln, dem kleingeschnittenen Wurzelwert und den Gewürzörnern zum Kochen bringen, Salz zusetzen und den gut vorbereiteten Fisch einlegen. Wenn das Wasser wieder kocht, den Topf zurücksetzen und an heißer Stelle 20 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist gar, sobald sich die Flossen leicht aus dem Fisch ziehen lassen. Nun den Fisch auf eine gut vorgewärmte Schüssel legen und recht heiß auf den Tisch bringen. — Die erhaltene Fischbrühe (Fischsud) benützt man zur Bereitung von Fischsuppen und Fischsoßen.

### Seefisch gedämpft

2 Pfund Fisch	$\frac{1}{2}$ Liter Wasser
1 Eßlöffel Salz	

Den sauber vorbereiteten Fisch mit Salz einreiben und 1 Stunde beiseitestellen. Das Wasser in dem Kessel mit Einsatz zum Kochen bringen, den Fisch auf den Einsatz legen und im Dampf garmachen. Das Kochwasser bekommt durch den ausgelaufenen Saft einen kräftigen Geschmack und läßt sich vortrefflich zur Soße verwenden.

## Seefisch im eigenen Saft gedünstet

2 Pfund Fisch  
Salz, einige Gewürzkörner

1 Zwiebel, Suppengrün  
1 Eßlöffel (20 g) Butter

Den sauber vorgerichteten Fisch mit Salz innen und außen einreiben, in einen festschließenden Topf tun und das kleingeschnittene Suppengrün, die Gewürzkörner, eine Zwiebel sowie Butter beifügen. Diesen Topf gut zudecken und in einen größeren Topf stellen, der zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllt aufs Feuer gebracht wird. Auch den größeren Topf gut zudecken, so daß kein Dampf entweichen kann. In ungefähr 40 Minuten ist der Fisch gar.

Bei dieser Kochweise bleiben alle Nährstoffe erhalten. Der Geschmack des so zubereiteten Fisches ist besonders gut und entschädigt so für die etwas umständlichere Zubereitung.

## Seefisch in Dillsoße

1 $\frac{1}{2}$  Pfund Fischfilet  
 $\frac{1}{4}$  Liter Fleischbrühe aus  
1 Maggt-Fleischbrühwürfel

2 $\frac{1}{2}$  Eßlöffel (50 g) Butter  
2 Eßlöffel (40 g) Mehl  
1 Prise Pfeffer, Salz  
2 Eßlöffel gehackten Dill

Das gewaschene und abgetrocknete Fischfilet in Portionsstücke schneiden. Butter und Mehl kneten, mit der Fleischbrühe zum Fisch in einen Topf geben, diesen fest verschließen und in kochendes Wasserbad stellen. Nach  $\frac{1}{2}$  Stunde Kochzeit ist der Fisch gar.

Nun die Soße nach Salz und Pfeffer abschmecken und den feingehackten Dill dazugeben.



## Karpfen in Bier

2 Pfund Karpfen	$\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe aus
1 Zwiebel	1 Maggi-Fleischbrüh-
1 Eßlöffel Mehl	würfel
2 Eßlöffel Butter	1 Nelke
40 g Pfefferkuchen	2 Gewürzkörner
1 Glas Braubier	Salz, etwas Pfeffer
	$\frac{1}{2}$ Teelöffel Maggi's Würze

Beim Schlachten des Karpfens das Blut auffangen und mit etwas Essig verquirlen. Den Fisch schuppen, ausnehmen und in Stücke teilen. Die feingehackten Zwiebeln in der Butter mit dem Mehl hellgelb schwitzen, das Bier, die Fleischbrühe, den Pfefferkuchen, die gestoßene Nelke, die Gewürzkörner mit den Fischstücken dazugeben und unter häufigem Schütteln garkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Karpfenblut hineinrühren, nach Salz und Pfeffer und Maggi's Würze abschmecken.

## Hecht grün

2 Pfund Hecht	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
Salz	3 Pfefferkörner
Suppengrün	3 Gewürzkörner
3 Eßlöffel Butter	2 Eßlöffel feingehackte Petersilie
3 Eßlöffel Mehl	1 Teelöffel Maggi's Würze

Suppengrün und Gewürzkörner in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Hecht sauber vorbereiten und in Stücke geschnitten dazugeben. Auf starkem Feuer einmal aufkochen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zur Soße aus der Butter und dem Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit  $\frac{3}{4}$  Liter Fischwasser auffüllen, gut durchkochen und die feingehackte Petersilie sowie Maggi's Würze darunterühren.

## 2.

# Fische gebraten, geschmort und gebacken

### Gebratene Fischkoteletts mit Kartoffelsalat

(auch Fischfilet)

2 Pfund Fischkoteletts oder	geriebene Semmel
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Pfund Fischfilet	Mehl, Salz, Zitrone
1 Ei	Fett zum Braten

Zum Kartoffelsalat:

3 Pfund Kartoffeln	2—3 Eßlöffel Öl
1/4 Liter Fleischbrühe	2—3 Eßlöffel Essig
aus 1 Maggi-	Prise Zucker
Fleischbrühwürfel	Pfeffer und Salz nach
1 geriebene Zwiebel	Geschmack

Die Koteletts oder die Filetstücke mit Zitrone oder Essig abreiben, leicht salzen und panieren. Damit die Panade gut hält, die Fischstücke zuerst im Mehl, dann im gut geschlagenen Ei, zuletzt in der geriebenen Semmel umdrehen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Zum Kartoffelsalat aus der Fleischbrühe und den übrigen Zutaten eine kräftig schmeckende Salatsoße bereiten. Die in der Schale gekochten Kartoffeln noch warm



schälen, in Scheiben schneiden, in die Soße geben und gut vermischen. Der Salat darf nicht trocken sein, sonst muß noch etwas Fleischbrühe nachgegossen werden. Es hängt dies von der Art der Kartoffeln ab.

## Rotzunge gebraten

Nachdem man die rote Haut abgezogen und die weiße Seite von den Schuppen befreit hat, den Fisch aufnehmen, gründlich waschen, Kopf und Flossen mit der Schere entfernen und beide Seiten mit Salz einreiben. Dann den Fisch zuerst in Mehl, hierauf in geschlagenem Ei und schließlich in geriebenem Weißbrot wenden und in heißem Fett braun braten.

## Schellfisch und Kabeljau geschmort

2 Pfund Schellfisch	$\frac{1}{2}$ Eßlöffel (10 g) Weizenmehl
2 Eßlöffel Fett	2 Maggi-Fleischbrühwürfel
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Tasse saure Sahne od. Milch
etwas Petersilie	Salz und 1 Prise Pfeffer

In der Bratpfanne das Fett heiß werden lassen, darin die in Scheiben geschnittene Zwiebel und die grobgehackte Petersilie durchdämpfen, den sauber vorgerichteten, gesalzenen Fisch hineingeben, im Fett umwenden und die Pfanne in den heißen Bratofen schieben. Nach 10 Minuten die mit dem Mehl verquirlte saure Sahne, ebenso die Fleischbrühe (hergestellt durch Auflösen der Fleischbrühwürfel in  $\frac{1}{2}$  Liter kochendem Wasser) darübergießen und den Fisch unter öfterem Begießen noch 15 Minuten schmoren. Die Soße beim Anrichten nach Pfeffer und Salz abschmecken.



## Fischfilet in Teig gebacken

1½ Pfund Fischfilet	Fett zum Baden
6 Eßlöffel Mehl	1 Eiweiß
1 Glas Weißbier	etwas Salz
2 Eßlöffel Öl	

Das Mehl mit dem Weißbier verrühren, das Öl nach und nach dazugeben und zuletzt das Eiweiß geschlagen mit etwas Salz in den dünnflüssigen Teig geben und einige Stunden an warmer Stelle ziehen lassen. Die Filetstücke salzen, in den Teig tauchen und in sehr heißem Fett schwimmend ausbacken.

Will man das Gericht verfeinern, dann Butter leicht bräunen und mit einigen Tropfen Maggi's Würze abgeschmeckt, ganz heiß über den fertigen Fisch geben. Man reicht dazu Kartoffelsalat oder Gemüse, z. B. Rotkraut, Sauerkraut, Mohrrüben.

## Grüne Heringe gebraten

1½ Pfund grüne Heringe	Salz nach Geschmack
3 Eßlöffel Fett	¼ Liter Fleischbrühe aus
3 Eßlöffel Mehl	1 Maggi-Fleischbrühwürfel

Die Heringe schuppen, ausnehmen, waschen, mit Salz einreiben, in Mehl wälzen und in dem heißgemachten Fett braun braten. Für die Soße: Die Heringe herausnehmen und warm stellen. Zum Braten saß 1 Eßlöffel Mehl geben, gut bräunen und mit ¼ Liter Fleischbrühe auffüllen, gut durchkochen und abschmecken.

Bratheringe, mariniert: Verdünnten Essig aufkochen, in Scheiben geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt und Gewürzkörner beifügen und kalt über die Heringe geben. Einen Tag ziehen lassen.

### 3.

## Fisch-Eintopfgerichte

### Labstaus

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 2 Pfund Seefisch<br>(gleich, welche Sorte) | 2 Eßlöffel (40 g) Mehl    |
| 3—4 Pfund Kartoffeln                       | $\frac{1}{4}$ Liter Milch |
| 1 kleine Gewürzgurke                       | 1 Zwiebel                 |
| 2 Eßlöffel (40 g) Butter                   | 2 Maggi-Fleischbrühwürfel |
|  | Salz und Pfeffer          |

Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln gut mit Wasser bedeckt aufs Feuer bringen und ziemlich gar kochen. Den gesäuberten Fisch enthäuten, die Gräten sorgfältig herauslösen und das Fischfleisch sowie die gewürfelte Gurke zu den Kartoffeln geben und alles gar kochen. Aus Butter, Mehl und der kleingeschnittenen Zwiebel eine helle Einbrenne bereiten, mit  $\frac{1}{4}$  Liter besonders kräftiger Fleischbrühe (deshalb hergestellt aus 2 anstatt 1 Maggi-Fleischbrühwürfel) sowie  $\frac{1}{4}$  Liter Milch auffüllen und gut durchkochen. Nun die Einbrenne mit dem Fisch und den Kartoffeln gut vermischen, dabei die Kartoffeln etwas zerstampfen und das Gericht zum Schluß kräftig nach Salz und Pfeffer abschmecken.

### Wichelsteiner mit Fisch

- |  |  |
|--|--|
| 2 Pfund Seefisch<br>(gleich, welche Sorte) | 1 mittelgroße Zwiebel                            |
| 2 Pfund Kartoffeln                         | Suppengrün (Porree, Sellerie, Petersilienwurzel) |
| 1 Pfund Mohrrüben<br>(Gelbrüben)           | 2 Eßlöffel Butter oder Fett                      |
| $1\frac{1}{2}$ Pfund Weißkohl              | 4 Maggi-Fleischbrühwürfel                        |
|  | 1 Eßlöffel feingehackte Petersilie               |
|  | Salz, Pfeffer                                    |

Das Suppengrün putzen, waschen, fein schneiden, die Zwiebel schälen, fein hacken; in dem heißgemachten



Butterschmalz alles zusammen gut durchdünsten,  $1\frac{1}{4}$  Liter kochendes Wasser zugießen und Maggi's Fleischbrühwürfel restlos darin auflösen. Nun die abgeschabten, gewaschenen, in feine Stifte geschnittenen Mohrrüben sowie den sauber vorgerichteten, in dünne Streifen geschnittenen Weißkohl in die Fleischbrühe geben und das Gemüse halb gar kochen lassen. Hierauf die geschälten, gewaschenen, in kleine Stückchen geschnittenen Kartoffeln dazuschütten. Wenn dann Gemüse und Kartoffelstückchen nahezu gar sind, den von Haut und Gräten befreiten, in kleine Stücke zerteilten Fisch dazulegen, den Topf fest zudecken und alles noch 15—20 Minuten kochen lassen. Vor dem Anrichten nach Salz abschmecken, Prise Pfeffer und 1 Eßlöffel feingehackte Petersilie darunterühren.

## 4.

# Saure Fischgerichte

## Einfacher Fischsalat

läßt sich aus den Resten von gekochtem Schellfisch, Kabeljau, Seelachs usw. leicht zubereiten. Das gekochte Fischfleisch in kleinen Flocken aus den Gräten pflücken, mit einer Salatsoße aus: 1 Eßlöffel Öl, 1 Teelöffel Mostich, 1 Tasse verdünnten Essig, Pfeffer und Salz und 1 Teelöffel Maggi's Würze übergießen und einige Stunden ziehen lassen. Es kann auch ein gekochtes Ei gelb unter diese Salatsoße gerührt werden.

## Fischsalat mit Mayonnaise

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Pfund gekochte Fischreste oder Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Mayonnaise vermischen, die man nach Rezept Seite 14 herstellt. Als Beigabe: Weißbrötchen, Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.

## Heringsalat

1 Hering (Milchner)	2 Eßlöffel Öl
1 Pfund gekochte Kartoffeln	1 Eßlöffel Essig
$\frac{1}{2}$ Pfund eingemachte rote Rüben	2 Eßlöffel Milch
1 Salzgurke	4 Eßlöffel Wasser
1 Apfel	1 Prise Pfeffer
1 Zwiebel	2 Teelöffel Maggi's Würze

Den Hering wässern, enthäuten, entgräten und kleinschneiden. Auch die geschälten Kartoffeln, die roten Rüben, den geschälten Apfel, die Gurke und die Zwiebel kleinwürfeln. Die Heringsmilch durchs Sieb streichen, Öl, Essig, Milch, Maggi's Würze und Wasser dazurühren, mit den übrigen Zutaten vermengen und ziehen lassen.

## Seefisch in Gelee

2 Pfund Seefisch	1 gekochte Mohrrübe
$\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus 2 Maggi-Fleischbrühwürfeln	2 Teelöffel Kapern
1 kleine Pfeffergurke	6 Blatt Gelatine
	1 Eßlöffel Essig oder den Saft einer halben Zitrone

Den Fisch in Salzwasser abkochen, enthäuten, die Gräten sorgfältig entfernen und das zerteilte Fischfleisch in eine flache Schüssel legen. Mit den in Scheiben geschnittenen Pfeffergurken, der buntgeschnittenen Mohrrübe und den Kapern den Fisch garnieren. Die Gelatine in kaltem Wasser auswaschen, gut ausdrücken, in der heißgemachten Fleischbrühe auflösen, mit Essig oder Zitronensaft säuerlich abschmecken, über die Fischstücke gießen und erkalten lassen.



## Delikatessheringe

2 Pfund grüne Heringe	1 Prise gem. Nelken
15 g Salz	1 Prise Paprika
15 g Zucker	$\frac{1}{4}$ Liter Essig
1 Teelöffel Maggi's Würze	

Die Heringe säubern, waschen und nach Entfernen der Köpfe einen Tag in Essig legen. Die Mittelgräte läßt sich dann leicht entfernen. Die Heringe dicht in eine flache Schüssel packen und zwischen jede Lage die Gewürze streuen. Den Essig wieder darübergießen und einen weiteren Tag ziehen lassen. Die Heringe können nun längere Zeit in Vorrat gehalten werden.

## 5.

## Erprobte Soßen

### Holländische Soße

(Grundrezept für helle Soßen)

2 Eßlöffel (40 g) Butter	Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2 Eßlöffel (40 g) Mehl	1 Eigelb
$\frac{1}{2}$ Liter Fischsud*)	1 Teelöffel Maggi's Würze

Das Mehl in der zerlassenen Butter durchdünsten, ohne daß es jedoch Farbe annimmt, mit der Fischbrühe auffüllen und unter ständigem Rühren durchkochen lassen. Salz, Pfeffer, Zitronensaft beifügen, die Soße vom Feuer nehmen und das Eigelb, mit einigen Tropfen kaltem Wasser verrührt, daruntermengen. — Zum Schluß mit Maggi's Würze abschmecken.

\*) Oder Fleischbrühe, aus Maggi's Fleischbrühwürfeln hergestellt.

## Kapern-Soße

Eine Holländische Soße laut vorstehendem Grundrezept bereiten. Zum Schluß  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Kapern beifügen.

## Senf-Soße

- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| 2 Eßlöffel (40 g) Butter             | 1 Eßlöffel Essig |
| 2 Eßlöffel (40 g) Mehl               | 3 Eßlöffel Senf  |
| $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus | Zucker, Salz     |
| 2 Maggi-Fleischbrühwürfeln           |                  |

Die Butter zergehen lassen, das Mehl darin hellgelb schwenken, mit der Fleischbrühe auffüllen und unter ständigem Rühren gut durchkochen. Den Senf mit dem Essig und einer Prise Zucker darunterquirlen, die Soße vom Feuer nehmen und den Salzgeschmack prüfen.

## Bifante Soße

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1 Würfel Maggi's Bratensoße | Pfeffer, Essig und Zucker            |
| 1 Eßlöffel (20 g) Mehl      | $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus |
| 2 Eßlöffel (30 g) Senf      | 2 Maggi-Fleischbrühwürfeln           |

Die feinerdrückte Bratensoßemasse mit dem Mehl gut vermengen, mit etwas kaltem Wasser zu glattem Brei rühren, diesen in die kochende Brühe gießen und unter ständigem Rühren gut durchkochen. Nun den Senf mit etwas Pfeffer, Essig und Zucker darunterquirlen und nach Salz abschmecken.

## Meerrettich-Soße

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 Eßlöffel (40 g) Butter             | $\frac{1}{4}$ Liter Milch         |
| 2 Eßlöffel (40 g) Mehl               | 3 Eßlöffel geriebenen Meerrettich |
| $\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe aus | Salz, Zucker                      |
| 1 Maggi-Fleischbrühwürfel            |                                   |

Die Butter zergehen lassen, das Mehl darin hellgelb schwenken, mit der Fleischbrühe sowie der Milch auffüllen



und unter ständigem Rühren gut durchkochen. Den Meerrettich, mit etwas Milch und einer Prise Zucker angerührt, dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Der Meerrettich soll nicht mitkochen, da er sonst an Schärfe verliert. Zuletzt den Salzgeschmack prüfen.

## Zwiebelsauce

2 große Zwiebeln	1 Eßlöffel Essig
50 g Speck in Würfeln	Pfeffer und Salz
2 Eßlöffel Mehl	1 Teelöffel Maggi's Würze
1/2 Liter Fischsud	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln würfelig schneiden und im ausgelassenen Speck mit dem Mehl hellgelb rösten. Mit der Kochbrühe auffüllen und die Tunke recht gut durchkochen. Mit Essig, Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und Maggi's Würze pikant abschmecken.

## 6.

## Kalte Saucen

### Mayonnaise

2 Eigelb	1/2 Teelöffel Salz
9 Eßlöffel Öl	1 Prise Zucker
1 1/2 Eßlöffel Essig	1 Teelöffel Senf
10 Tropfen Maggi's Würze	

Die Eigelb glattrühren, das Öl tropfenweise unter ständigem Rühren dazugeben. Wenn Ei und Öl gut verbunden sind, Essig tropfenweise zufügen, danach Salz, Zucker, Senf und Maggi's Würze darunterühren.

## Remouladen-Soße

$\frac{1}{4}$ Liter Milch	1 Eßlöffel (20 g) Weizenmehl
1 Eigelb	1 kleine, geriebene Zwiebel
5 Eßlöffel Öl	10 Tropfen Maggi's Würze
2 Eßlöffel Essig	1 kleine, feingewiegte Gewürzgurke
Pfeffer, Salz, Zucker	Schnittlauch und Petersilie
1 Teelöffel Senf	

Das Weizenmehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die kochende Milch gießen, unter Rühren aufkochen lassen und zum Kaltwerden beiseitestellen.

Das Eigelb glattrühren, Öl tropfenweise dazugeben und, wenn beides gut vermischt ist, Essig, Pfeffer, Salz, Zwiebel, Senf, Zucker, Maggi's Würze, Gewürzgurke, den feingeschnittenen Schnittlauch und die gewiegte Petersilie nach und nach sorgfältig darunterühren und nun die inzwischen erkaltete, mit dem Weizenmehl abgebundene Milch dazugeben und alles gut verrühren.

## 7.

## Beliebte Abendgerichte

### Büchling mit Ei und Kartoffelsalat

4 Büchlinge	3 Eßlöffel Milch
2 Eßlöffel (40 g) Butter	10 Tropfen Maggi's Würze
3 Eier	Salz

Die Büchlinge enthäuten, entgräten und in der heißen Butter auf beiden Seiten anbraten. Die Eier mit der



Milch, etwas Salz und Maggi's Würze verquirlen, über die Bücklinge gießen und auf schwachem Feuer baden. Als Beigabe Kartoffelsalat nach Rezept auf Seite 6.

## Heringstippe zu Pellkartoffeln

(Soße zu in der Schale gekochten Kartoffeln)

1 Hering	2 Eßlöffel (40 g) Fett
1 mittlere Zwiebel (feingeschnitten)	2 Eßlöffel (40 g) Mehl
1/2 Liter Fleischbrühe aus 2 Maggi-Fleischbrühwürfeln	2 Teelöffel Essig Pfeffer und Salz

Die Zwiebel im zerlassenen Fett hellgelb schwitzen, das Mehl darin gut durchdünsten, mit der Fleischbrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Den gut gewässerten und entgräteten, ganz fein gewiegten Hering sowie den Essig dazugeben und alles gut durchkochen. Vor dem Anrichten nach Salz und Pfeffer abschmecken.

## Säckerle

Schmachthafter Brotaufstrich

2 Heringe	1 Gurke
2-3 Scheiben Speck	1 Ei, hartgekocht
1 Teelöffel Maggi's Würze	

Die gewässerten Heringe enthäuten und entgräten, mit dem Speck, der Gurke und dem Ei fein wiegen, gut vermengen und mit Maggi's Würze pikant abschmecken.

MAGGI-GESELLSCHAFT / BERLIN W 35 u. SINGEN am Hohentwiel (Baden)

W 501. 336

Ges. gesch.