

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Erprobte Kochrezepte**

**Maggi GmbH <Berlin>**

**Berlin, [ca. 1935]**

Fische

**urn:nbn:de:bsz:31-57609**



# Fische

## Die Fischnahrung und ihre Vorbereitung

Das Fleisch der Fische ist reich an Eiweiß und Phosphaten, also an Aufbaustoffen, deren der menschliche Körper dringend bedarf. Das zarte Fleisch ist leicht verdaulich, und da viele Arten Fische sehr billig auf den Markt gebracht werden, sollten Fische oft gegessen werden.

Man rechnet auf die Person  $\frac{1}{2}$  Pfund Fischfleisch; Kopf und Eingeweide müssen dabei abgerechnet sein. Um die Fischmahlzeit zu vervollständigen, empfiehlt es sich, eine Vorsuppe zu reichen, die man rasch und gut aus Maggi's kochfertigen Suppen oder mit Hilfe von Maggi's Fleischbrühwürfeln herstellt.

Bei der Zubereitung werden die Fische von der Schwanzflosse angefangen, zum Kopf zu geschuppt, eine Arbeit, die man zweckmäßig in einer Schüssel mit Wasser vornimmt, um das lästige Umherfliegen der Schuppen zu vermeiden. Sodann entfernt man die Eingeweide, die im Innern befindliche schwarze Haut sowie alle Blutteilchen, nimmt die Kiemen heraus, wäscht die Fische gründlich innen und außen und läßt sie abtropfen. Um den an Seefischen nicht immer beliebten Seewassergeschmack zu beseitigen, wäscht man sie im Wasser nach, dem man etwas Essig zugesetzt hat.

## Das Kochen der Fische

Sofern kein besonderer Fischkessel vorhanden ist, teilt man größere Fische in passende Stücke. In kochendes Salzwasser, dem man je nach persönlichem Geschmack Zwiebeln und grobgeschnittenes Suppengrün beifügt, legt man die sauber vorgerichteten Stücke, läßt einmal aufkochen und dann an heißer Stelle 20 Minuten ziehen. Der Fisch ist gar, sobald sich die Flossen leicht aus dem Fleisch ziehen lassen; dann den Fisch auf eine gut vorgewärmte Schüssel legen und recht heiß auf den Tisch bringen. Die erhaltene Fischbrühe (Fischsud) kann man als Grundlage zu Fischsuppen und verschiedenen Lunken benutzen, deren Geschmack man durch einige Tropfen Maggi's Würze kräftigt.

Besonders kleinere Süßwasserfische, die im ganzen auf den Tisch kommen sollen, kann man auch mit kaltem Salzwasser aufsetzen, wodurch man vermeidet, daß die Haut der Fische platzt. Sobald das Wasser kocht, zieht man den Topf zurück und läßt die Fische zugedeckt an heißer Stelle je nach Größe der Fische 10—15 Minuten leise ziehen.

Beim Dünsten der Fische im eigenen Saft reibt man den sauber vorbereiteten Fisch mit Salz ein, gibt ihn in einen festschließenden Topf, fügt das kleingeschnittene Suppengrün mit etwas Butter hinzu und stellt den Topf gut zugedeckt in einen größeren Topf, den man — zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllt — aufs Feuer bringt. Auch diesen größeren Topf deckt man fest zu, so daß beim Kochen wenig Dampf entweichen kann. Der Fisch ist in ungefähr 40 Minuten gar. — Diese Kochweise hat den großen Vorteil, daß alle Nährstoffe erhalten bleiben. Der Geschmack des so zubereiteten Fisches ist hervorragend gut.

## Gefochte Seefische

Schellfisch, Kabeljau, Lengfisch, Merlan u. a.  
auf einfache Weise

2 Pfund Seefisch	1 Eßlöffel (15 g) Salz
2 Liter Wasser	einige Gewürzkörner
	Wurzelwerk nach Belieben

Das Wasser leicht salzen, nach Belieben grobgeschnittenes Wurzelwerk sowie einige Gewürzkörner beifügen und zum Kochen bringen. Den gut vorbereiteten und gereinigten Fisch einlegen, einmal aufkochen und an heißer Stelle 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Fisch auf eine gut vorgewärmte Schüssel legen und recht heiß auf den Fisch bringen.

Zum gefochten Fisch gibt man eine der auf Seite 48 angegebenen Soßen.

## Zanderschnitte mit Petersiliensoße

2 Pfund Zander	Saft einer Zitrone
2 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel (50 g) Butter	2 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel (50 g) Mehl
1 Glas Weißwein	2 Eßlöffel gehackte Petersilie
1 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus 2 Maggi's	etwas Salz
Fleischbrühwürfeln	Prise Pfeffer

Den geschuppten, ausgenommenen und gut gewaschenen Fisch in fingerdicke Scheiben schneiden, leicht salzen und pfeffern, den Zitronensaft darüberträufeln und durchziehen lassen. Inzwischen aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit der Fleischbrühe und dem Weißwein eine gut gebundene Soße kochen, die Zanderschnitten hineinlegen und auf kleinem Feuer gar kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Petersilie unter die Soße rühren.

## Schellfisch oder Kabeljau gedämpft

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 2 Pfund Schellfisch                | 1 Maggi's Fleischbrühwürfel  |
| 2 Eßlöffel (40 g) Fett oder Butter | 1/2 Tasse saure Sahne (Rahm) |
| 1 Zwiebel, etwas Petersilie        | Salz, etwas Pfeffer          |
| 1/2 Eßlöffel Weizenmehl            |                              |

In einer 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 stellen. Nach 10 Minuten die mit dem Mehl gut verquirlte saure Sahne (Rahm) und ebensoviel Fleischbrühe, die man durch Auflösen des Maggi-Fleischbrühwürfels in 1/4 Liter kochendem Wasser bereitet hat, darübergießen und den Fisch unter stetem Begießen noch 15 Minuten dünsten. Beim Anrichten die Soße nach Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schellfisch, Kabeljau, Lengfisch, Merlan u. a.

im eigenen Saft gedünstet

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 2 Pfund Fisch              | 1 Petersilienwurzel              |
| 1 Zwiebel                  | 1 Tomate                         |
| 1 Karotte                  | einige Gewürz- und Pfefferkörner |
| 1 Stückchen Sellerieknolle | 1/2 Zitrone, Salz                |
| 1 Lauchstengel (Porree)    | 1 Eßlöffel (20 g) Butter         |
| 10 Tropfen Maggi's Würze   |                                  |

Den sehr sorgfältig vorgerichteten Fisch waschen und in Stücke schneiden. Diese mit den gesäuberten, gewaschenen und kleingeschnittenen Suppengemüsen in einen kleinen Kochtopf legen, die Zwiebel darüber reiben, die Tomate in Scheiben schneiden, die Gewürz- und Pfefferkörner hineingeben, die Fischstücke übersalzen, die Butter in kleine Klößchen pflücken und nun den Topf recht fest zudecken. Dann einen größeren Kochtopf knapp zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen, den kleineren Topf hineinsetzen, auch den großen Topf fest zudecken, damit kein Wasserdampf

entweichen kann, und  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde kochen lassen. Gut aufpassen, daß das Wasser beim Kochen nicht in den kleineren Fischkochtopf eindringt. Wenn die Fischstücke gar sind, sie auf eine erwärmte Platte legen, den Saft der halben Zitrone in die Brühe drücken, die sich im Topf gebildet hat, nach Salz abschmecken, mit Maggi's Würze verbessern und die kurze Soße über den Fisch gießen.

## Gekochte Süßwasserfische

### Fische blau kochen

Sollen Karpfen, Schleie, Aale oder Forellen blau gekocht werden, so schuppt man sie nicht, sondern legt sie auf ein nasses Brett und verfährt beim Schlachten und Ausnehmen vorsichtig, damit die feine Schleimschicht nicht entfernt wird, sonst werden die Fische nicht blau. — Man blaut die Fische, indem man die ausgenommenen und gewaschenen Fische vor dem Kochen mit kochendem Essig übergießt und  $\frac{1}{4}$  Stunde darin stehen läßt. — Sollen die Fische rund angerichtet werden, so verknotet man vor dem Kochen Maul und Schwanz mit einem Faden, den man nach dem Kochen wieder entfernt.

### Karpfen blau

mit zerlassener Butter reichen und mit geriebenem Meerrettich, unter den man Schlagahne gezogen hat.

### Karpfen in Bier

2 Pfund Karpfen	1 Glas Braunbier
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe
1 Eßlöffel Mehl	1 Nelke, 2 Gewürzkörner
2 Eßlöffel (40 g) Butter	Salz, etwas Pfeffer
40 g Pfefferkuchen	10 Tropfen Maggi's Würze

Beim Schlachten des Karpfens das Blut auffangen und mit etwas Essig verquirlen. Den Fisch schuppen, ausnehmen und in Portionsstücke

teilen. Dann die kleingeschnittenen 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 abschmecken, gegebenenfalls ein wenig Zucker beifügen und sorgfältig Maggi's Würze hineinrühren. Den Fisch mit Soße recht heiß auf den Tisch bringen. — Man kocht Salzkartoffeln dazu.

### Schlei mit Dill

Der Schlei, am besten ein großer Fisch, wird geschuppt, ausgenommen, gewaschen und in Stücke geschnitten; diese werden in siedendem Salzwasser mit etwas zerschnittenem Sellerie und 1—2 zerschnittenen Petersilienwurzeln auf gelindem Feuer gargekocht. Dann von 2 Löffeln Mehl in zerlassener Butter eine helle Einbrenne rühren, mit etwas von der Fischbrühe oder Fleischbrühe aus 1 Maggi's Fleischbrühwürfel verkochen, mit etwas Sahne und 2—3 Eßlöffel feingehacktem Dill abschmecken und die Soße über die in einer erwärmten Schüssel angerichteten Fischstücke füllen.

### Hecht grün gekocht

2 Pfund Hecht	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
Salz, Sappengrün	3 Pfeffer- und 3 Gewürzkörner
3 Eßlöffel (60 g) Butter	2 Eßlöffel feingehackte Petersilie
3 Eßlöffel (60 g) Mehl	$\frac{1}{2}$ Teelöffel Maggi's Würze

Das Wasser mit Salz, Sappengrün und Gewürzkörnern zum Kochen bringen. Den sauber vorbereiteten, in Portionsstücke zerschnittenen Hecht dazugeben, auf starkem Feuer einmal aufkochen und an heißer Stelle ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.

Zur Bereitung der Soße aus der Butter und dem Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit  $\frac{3}{4}$  Liter Fischwasser auffüllen, gut durchkochen, die feingehackte Petersilie und Maggi's Würze darunterrühren und nach Salz abschmecken. Die Fischstücke in der Soße noch etwas ziehen lassen und dann mit Salzkatoffeln reichen.

## Fische gebraten

Große Fische zerteilt man in ansehnliche Kotelettstücke. Recht vortheilhaft sind die jetzt im Fischhandel in guter Qualität käuflichen Fischfilets, die für die Hausfrauen große Arbeitserleichterung bedeuten. — Die sorgfältig vorbereiteten Fische oder Fischstücke zunächst mit Salz und etwas Zitrone beizen, nach Geschmack auch Pfeffer, dann in Mehl wenden, um sie sofort in sehr heißgemachtem Fett auf beiden Seiten braun und knusprig zu braten. Wünscht man eine bessere Panade, so verfährt man nach folgendem Rezept:

### Fischkotelett

(auch Fischfilets)

2 Pfund Fischkoteletts oder	geriebene Semmel
1 $\frac{1}{2}$ Pfund Fischfilets	Mehl, Salz, Zitrone
1 Ei	Fett zum Braten

Die Koteletts oder Filets 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.

### Rotzunge gebraten

Die Rotzunge gehört zu derselben Gattung wie die Seezunge. Die Zubereitungsweise ist die gleiche. Die Haut wird nicht immer auf beiden

Seiten abgezogen. Es empfiehlt sich jedoch, die rote Haut stets zu entfernen und die weiße Seite nur zu schuppen. Nachdem also die rote Haut abgezogen und die weiße Seite von den Schuppen befreit ist, den Fisch ausnehmen, gründlich waschen, Kopf und Flossen mit der Schere entfernen und beide Seiten mit Salz einreiben. Dann den Fisch zuerst in Mehl wenden, hierauf in geschlagenem Ei und schließlich in geriebenem Weißbrot und in heißem Fett zu schöner Farbe garbraten.

### Grüne Heringe gebraten

1 $\frac{1}{2}$ Pfund Heringe	2 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel (50 g) Fett
1 Ei, etwas Salz	3 Eßlöffel (60 g) Mehl
4 Eßlöffel (80 g) Paniermehl	

Frische grüne Heringe schuppen, sorgfältig ausnehmen, gut waschen, mit Salz einreiben, zuerst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und hierauf in Paniermehl umwenden und in dem heißgemachten Fett schön braun und knusprig braten. — Kartoffelsalat ist eine beliebte, sättigende Zugabe.

### Fischfrikadellen (Fischklopse)

von übriggebliebenem Schellfisch oder Kabeljau

1 Pfund gekochtes Fischfleisch	2 Eßlöffel (40 g) Fett
1—2 Weißbrötchen	1 Teelöffel gehackte Petersilie
1 Ei	Salz, etwas Pfeffer
1 Zwiebel	10 Tropfen Maggi's Würze

Aus dem Fischfleisch alle Gräten sorgfältig herauslösen, die Haut entfernen und das Fischfleisch durch die Fleischmaschine treiben oder es fein hacken. Dann das in etwas Wasser eingeweichte und wieder gut ausgedrückte Brot, das Ei, das nötige Salz, etwas Pfeffer, die geriebene

Zwiebel, die gehackte Petersilie sowie 10 Tropfen Maggi's Würze hineingeben, alles recht gut vermischen, von der Masse Frikadellen formen und im heißen Fett von allen Seiten braunbraten.

## Fische gesulzt

### Frische Heringe in Gelee

Frische grüne Heringe gut reinigen, mit Salz bestreuen und nach einer Stunde in Wasser, dem man Salz, Essig, feingeschnittene Zwiebeln, ganze Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zitronenscheiben ohne die Körner zugefügt hat, leicht überkochen. Dann die Heringe behutsam herausnehmen und sie nebeneinander in eine tiefe Schüssel ordnen. In der Fischbrühe auf 1 Liter 12 Blatt weiße Gelatine auflösen, mit 1 Teelöffel Maggi's Würze verfeinern, die Brühe durch ein Sieb über die Heringe gießen und erkalten lassen. Mit Zugabe von gebratenen Kartoffeln beliebt als sehr gute Abendplatte.

### Seefisch in Gelee

(Schellfisch, Kabeljau, Rotbarsch, Merlan, Makrelen)

2 Pfund Seefisch (gleich, welche Sorte)	1 gekochte Mohrrübe
	2 Teelöffel Kapern
$\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus 2 Maggi's Fleischbrühwürfeln	6—8 Blatt Gelatine
1 kleine Pfeffergurke	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 auswachen, gut ausdrücken, in der heißgemachten Fleischbrühe auflösen, mit Essig oder Zitronensaft säuerlich abschmecken, über die Fischstücke gießen und erkalten lassen.

## Verschiedene andere Fischgerichte

### Labstaus

2 Pfund Seefisch (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's Fleischbrühwürfel
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

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 feingeschnittenen Zwiebel eine helle Einbrenne bereiten, mit  $\frac{1}{4}$  Liter besonders kräftiger Fleischbrühe (deshalb hergestellt aus 2 anstatt 1 Maggi's 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.

### Fischsalat

läßt sich aus Resten von Schellfisch, Kabeljau, Seelachs und anderen See- und Flußfischen leicht und einfach zubereiten. Das gekochte Fischfleisch in kleinen Flocken aus den Gräten pflücken und mit Essig, Öl, einigen Tropfen Maggi's Würze, Pfeffer und Salz und einer Messerspitze Mosttrich anmachen. Auch kann unter diese Salatsoße ein gekochtes Eigelb gerührt werden.

### Heringe einlegen (marinieren)

4 Heringe	2 Eßlöffel Essig
2 mittlere Zwiebeln	1 Eßlöffel Öl
1 kleine saure Gurke	2 Eßlöffel Milch
$\frac{1}{2}$ Teelöffel Maggi's Würze	$\frac{1}{8}$ Liter Wasser

Die gewässerten Heringe enthäuten und entgräten. Die Heringsmilch schaben, durch ein Sieb streichen, mit Essig und Wasser verquirlen und das Öl darunterrühren. Die in Scheiben geschnittene Gurke sowie Zwiebeln dazugeben, nach Salz, Pfeffer und Maggi's Würze abschmecken und zum Verfeinern 2 Eßlöffel Milch unter die Soße rühren. Man reicht dazu Kartoffeln in der Schale gekocht.

### Heringsalat

2 fette Heringe	2 Äpfel
1 Pfund Kartoffeln	1 Salzgurke
$\frac{1}{2}$ Pfund kaltes Kalbfleisch	$\frac{1}{2}$ Pfund rote Rüben
$\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe aus 1 Maggi's	1 Zwiebel, feingehackt
Fleischbrühwürfel	2 Eßlöffel Essig
1 Ei, hartgekocht	2 Eßlöffel Öl

Die gut gewässerten und entgräteten Heringe, das Kalbfleisch, die roten Rüben, die Kartoffeln, Äpfel, Gurke, Zwiebel und das Ei in kleine Würfel schneiden. Das Öl, den Essig sowie die Fleischbrühe darübergießen, gut vermengen und 2—3 Stunden ziehen lassen.

### Heringsbutter

1 fetten Salzhering (Matjeshering)	1 hartgekochtes Ei
6 Eßlöffel (120 g) Butter	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	10 Tropfen Maggi's Würze

Den Hering enthäuten, kurze Zeit wässern, gut abtropfen lassen und fein wiegen, die schaumig gerührte Butter, die geriebene Zwiebel, das

sehr fein gewiegte harte Ei, Prise Pfeffer und 10 Tropfen Maggi's Würze dazugeben und innig vermengen.

### Heringsstippe zu Pellkartoffeln

(Cofee zu in der Schale gekochten Kartoffeln)

1 Hering	2 Eßlöffel (40 g) Fett
1 mittlere Zwiebel (feingehackten)	2 Eßlöffel (40 g) Mehl
1/2 Liter Fleischbrühe aus 2 Maggi's Fleischbrühwürfeln	2 Teelöffel Essig Pfeffer und Salz nach Geschmack

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.

### Büchling mit Ei und Kartoffelsalat

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

Die Bücklinge 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 backen. Als Beigabe Kartoffelsalat. (Vgl. Salate, Seite 106.)

