

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Kunst zu kochen**

**Mädcheninstitut St. Agnes <Freiburg im Breisgau>**

**Freiburg im Breisgau, 1907**

II. Meerfische.

**urn:nbn:de:bsz:31-54713**

Gurkenscheiben u. dgl., auch Krebschwänze, wenn solche zur Verfügung stehen, und übergießt diese Schichte wieder mit Gallerte. Ist diese fest geworden, so legt man die erkalteten Kalstücke hinein und füllt die Form vollends mit Gallerte auf. Man serviert diese Gallerte mit Essig und Öl oder mit einer Remouladensauce.

## II. Meerfische.

### 1. Kabeljau, Dorich und Schellfisch.

Der Kabeljau, der am besten ist von Anfang Oktober bis Januar, sowie während des April und Mai, hat ein weißes, blätteriges, mäßig fettes und leicht verdauliches Fleisch, das sehr viel Eiweiß enthält, für Kranke aber dennoch nicht zu empfehlen ist.

Man verwertet diesen Fisch in verschiedenen Formen und unter verschiedenen Namen. Frisch heißt er Kabeljau, eingezalzen Laberdan oder Mollefish, gesalzen und an der Sonne getrocknet Stockfisch. Außer dem Kabeljau kommt übrigens auch der Dorich und Schellfisch unter dem Namen „Stockfisch“ in den Handel.

Ein Stockfisch mit rötlichen auffallend weichen Flecken und mit Schimmel ist gesundheitschädlich. Aus diesem Grunde ist anzuraten, keine gewässerten Stockfische zu kaufen. Durch das Wässern im Kaltwasser nämlich verlieren sie den fauligen Geruch, sie verlieren aber auch die Merkmale, an denen man erkennen kann, ob sie gut oder verdorben sind.

Wie der Stockfisch wird auch der Schellfisch der Gesundheit nachteilig, wenn er nicht mehr ganz frisch ist, was man an den weichen und bleichen Flossen erkennt.

#### a. Gefochter Kabeljau.

Nachdem der Fisch geschuppt und gewaschen ist, wird er 1—2 Stunden gewässert. Man bestreut ihn dann mit Salz, worauf er vor dem Kochen noch 1 Stunde liegen bleibt. Damit sich der strenge Geruch verliere, läßt man den Fisch in kochendem Wasser mit Salz, Zwiebeln und Gewürz unverdeckt kochen. Sobald er weich ist, zieht man

ihn vom Feuer zurück und läßt ihn noch einige Zeit ziehen. Beim Anrichten wird er mit Petersilie verziert und mit brauner Butter- oder Remouladen Sauce serviert. Das Beste am Kabeljau ist das Schwanzstück oder der Schweifel.

b. Laberdan.

Der Laberdan muß, je nachdem er gesalzen ist, 6—8 Stunden gewässert werden. Vor dem Kochen wird er dann noch geklopft und in längliche Stücke geschnitten, die nochmals gewässert werden. Über das Feuer kommt er mit kaltem Wasser; sobald das Wasser kochen will, gibt man ein Stück Butter dazu und läßt den Fisch 2—3 Stunden zugedeckt ziehen. Man serviert ihn mit Petersilie-, Senf- oder brauner Butter Sauce.

c. Stockfische zu wässern.

Frischer Stockfisch ist gelblich, glatt und schwer, alter Stockfisch hat eine bräunliche Farbe und ist leicht. Zum Wässern der Stockfische muß möglichst frisches Regenwasser genommen werden, in welchem etwas Kalk abgelöscht ist. Ohne Regenwasser ist kein wirklich guter, milder und doch kräftiger Stockfisch zu erhalten. Der Stockfisch wird zuerst einige Stunden in das Wasser gelegt, damit er etwas aufweiche und beim Klopfen nicht zerplittere. Alsdann klopft man ihn so lange, bis er anfängt blätterig zu werden, schneidet ihn in 4—5 Stücke und legt ihn in einen tiefen Topf. Über diesen stellt man ein Körbchen oder einen Seiher, legt auf das Körbchen oder den Seiher ein Tuch mit einigen Händen voll Holz asche oder Soda, und schüttet darüber kaltes Regenwasser, bis es über dem Fisch zusammengeht. (Statt Nischenlauge kann auch aufgelöste Pottasche verwendet werden und zwar 50 g auf 1 kg Fische.) Der Fisch bleibt 48 Stunden in der Lauge liegen, worauf diese abgeschüttet wird, während man über

den Fisch 3 Tage lang jeden Tag 2 mal frisches Wasser gießt und zwar wieder womöglich Regenwasser.

d. Kochen des Stockfisches.

Der Stockfisch wird in kaltem Wasser auf ein nicht zu starkes Feuer gestellt, wo man ihn nur bis vor das Kochen kommen und dann an der Seite des Herdes bloß noch ziehen läßt. Gut ist es, dem Fleische einige ausgeglühte Holzkohlen beizugeben, weil diese den unangenehmen Geruch anziehen. Der Fisch wird hierauf in eine tiefe Platte angerichtet, mit feinem Salz bestreut und reichlich mit heißem Fette begossen, in welchem Zwiebelscheiben gelb geröstet wurden, die dann zierlich über die Stockfische zu legen sind.

Eine andere Art ist: Man nimmt gewässerten Stockfisch, tut Haut und Gräte davon, legt eine Serviette auseinander, legt in die Mitte derselben den Stockfisch, faltet die Serviette zusammen und bindet sie wie bei einem Budding, setzt dann den Fisch in kaltem Wasser und Milch zum Feuer. Er darf aber nicht kochen, weil das Kochen ihn hart machen würde, sondern nur ganz langsam ziehen, bis er nicht mehr schäumt. Ist dies geschehen, so wird er aus dem Wasser genommen, gut abgetrocknet, die Serviette wird aufgebunden und der Fisch so wie ein Budding auf die Platte angerichtet, mit etwas Pfeffer und Salz bestreut und mit Butter, in welcher man Zwiebeln gelb werden läßt, abgeschmelzt. Es kann auch eine gute Butter Sauce besonders dazu gegeben werden.

e. Gefüllter Stockfisch.

Man legt die schönsten Stücke von gekochtem Stockfisch auf die Seite, die anderen Stücke werden fein verwiegt, ebenso Schalotten, Petersilie und Thymian. Nachdem diese in Butter gedämpft, wird der verwiegte Stockfisch dazu

gegeben und noch ein wenig gedämpft, worauf etwas geriebenes Weißbrot und einige Eier nebst Salz und Pfeffer beigemischt wird. Eine Platte, die man auf den Tisch geben kann, oder eine Blechform wird mit Butter gut ausgestrichen, die Hälfte der zubereiteten Füllung darauf getan, dann kommen die Stockfischstücke, die mit frischer zerlassener Butter übergossen werden. Darauf kommt die andere Hälfte der Füllung wieder mit einem Gusse zerlassener Butter. Es wird dann noch etwas geriebenes Brot darüber gestreut, das Ganze gelb gebraten und dann gleich zu Tisch gegeben.

f. Dorsch.

Der Dorsch hat ein sehr feines, zartes, wohlschmeckendes Fleisch und wird von Oktober bis April gegessen. Das Kochen geschieht in einem beliebigen Fischsude. Er darf darin aber nur 15—20 Minuten ziehen, bis das Fleisch sich von den Gräten löst. Von den Eingeweiden wird die Leber als Speise verwendet und gilt als Delikatesse. Kleine Dorsche können gebacken werden.

g. Schellfisch.

Der Schellfisch wird geschuppt, gut gewaschen und in Salzwasser und Milch abgekocht. Wenn einige Walle darüber gegangen sind, wird der Fisch vom Feuer gestellt und nachdem etwas frisches Wasser dazu geschüttet wurde, bis zum Anrichten stehen gelassen. Man verwiegt ziemlich viel Petersilie recht fein, dünstet sie ein wenig in frisch ausgefottener Butter, so daß die Butter schön grün wird. Ist dies geschehen, so tut man noch so viel ausgefottene Butter dazu, als man für nötig findet, läßt sie aber nicht zu heiß werden, weil sonst die Petersilie darin verbrennt und ihre grüne Farbe verliert. Kleine englische Kartoffeln werden in Salzwasser so gekocht, daß sie zwar recht weich werden, aber doch ganz bleiben. Der Schellfisch wird nun

in eine auf einer Platte zierlich gefaltete Serviette gebracht, die Kartoffeln werden aus dem Wasser genommen und wenn sie gut abgelaufen sind, auch in eine Serviette oder bloß auf die Platte angerichtet, während die grüne Butter samt der Petersilie in eine Sauciere kommt. Man bereitet noch eine holländische Sauce, worauf der Schellfisch mit Kartoffeln, grüner Butter und Sauce aufgetragen wird.

#### h. Schellfischkoteletten.

Schellfische werden geschabt, mit eingeweichem Brote unter Zugabe von Salz und Pfeffer und feinverwiegten Zwiebeln verarbeitet und in Eier, Rahm und hernach in Gipfelmehl getaucht. Dann werden Selleriewurzeln zu länglichen Stücken geschnitten und anstatt der Beine in die Kotelette gesteckt, worauf man diese im Fette backt.

### 2. Steinbutt, Scholle und Seezunge.

Steinbutt oder Turbot ist der am meisten geschätzte Fisch unter den Plattfischen und am wohlschmeckendsten in den Monaten April bis September. Die Haut der Oberseite hat steinharte Knöchelchen, die man ausschneidet. Beim Ausnehmen wird der Fisch hinter dem Kopfe geöffnet.

Scholle, Platteis oder Goldbutt, hat sehr zarte Schuppen und gutes Fleisch. Genießbar ist er in den gleichen Monaten wie Steinbutte. Seine Haut ist mit kleinen und größeren rotgelben Flecken besetzt.

Flunder kommt wie Schollen meist gesalzen und getrocknet in den Handel. Die Oberseite der Haut hat körnige Hautknötchen.

Seezunge oder Sole ist sehr wohlschmeckend und leicht verdaulich, am besten aber von April bis September. Auf der einen Seite hat er eine graue, auf der andern eine weiße Haut und ist ringsum mit Flossen besetzt, die man samt einem Teil des Schwanzes mit einer Schere abschneidet, worauf die Haut abgezogen wird. Beim Ausnehmen öffnet man den Fisch auf beiden Seiten den dort befindlichen blauen Streifen entlang; der Kopf wird schräg abgeschnitten.

a. Gefochter Steinbutt.

Nachdem man die schwarzen Steine ausgeschnitten hat, mit denen die Haut des Steinbutt besetzt ist, legt man den Fisch  $\frac{1}{2}$  Stunde in kaltes Wasser und darnach ebenso lang in frisches Salzwasser. Zum Kochen bringt man ihn entweder in einen Fischkessel mit Seiher oder bindet ihn in eine Serviette, gibt Wasser und Milch mit reichlich Salz daran und läßt ihn 15—20 Minuten kochen. Man kann ihn auch in einem Fischsude von halb Wein, halb Fleischbrühe nebst etwas Essig wie bei Seezunge beisehen. Das Servieren geschieht mit Krebs-, Austern-, Trüffel-, oder Mayonaisesauce.

b. Gebackener Steinbutt.

Man zieht die schwarze Haut ab, wobei man am Schwanz beginnt, macht mit einem scharfen Messer Einschnitte in den Fisch und marinirt ihn einige Stunden mit Wasser, Salz, feinen Kräutern und gestoßenem Gewürze. Eine Pfanne belegt man mit Speckscheiben, legt den Fisch hinein und zwar die gehäutete Seite nach oben, bestreut ihn mit geriebenem Brot, gibt etwas Butter und Marinade bei und backt ihn in heißem Ofen gelbbraun. Er wird mit holländischer Sauce serviert, die mit Kapern vermischt ist.

c. Scholle.

Nachdem man die dunkle Haut abgezogen, legt man die Fische mehrere Stunden in das Wasser, das man öfters erneuert, trocknet sie dann ab, salzt sie ein und läßt sie 1—2 Stunden stehen. Auf das Feuer werden sie mit lauwarmem Wasser gestellt, läßt sie darin  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen, schüttet dann das Wasser ab und übergießt sie mit kochendem Wasser, worin sie wieder  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen müssen. Man serviert sie möglichst trocken und gibt junge Gemüse dazu.

d. Sol oder Seezunge.

Nachdem man den Fischen auf beiden Seiten einige Einschnitte gemacht hat, salzt man sie und legt sie auf ein mit Butter bestrichenes Bratblech. Hierauf dämpft man etwas Schalotten, Petersilie, Champignons, Trüffel und Sardellen, alles fein zerschnitten, in Butter, vermischt es mit etwas brauner Sauce, gießt es zusammen über die Fische, streut ein bißchen geriebenes Brot darüber, deckt ein mit Öl bestrichenes Papier darauf und macht die Fische im Ofen fertig.

e. Seezungenfilets.

Die gereinigte Seezunge schneidet man in 4 Teile, entgrätet und marinirt sie in Zitronensaft und Salz. Hierauf paniert man sie in Ei und geriebenem Brot und bratet sie in heißer Butter hellbraun. Sie können mit einer warmen Sauce oder mit Kopfsalat serviert werden.

f. Gerollte Seezunge.

Nachdem der Fisch gereinigt und gut abgetrocknet ist, wird er in 4 Streifen geteilt, wovon die Spitzen abgeschnitten werden, sodann entgrätet und auf beiden Seiten mit Salz eingerieben. Nun hackt man 60 g gereinigte Anchovis (eine Art kleine Sardellen) fein, schneidet die abgeschnittenen Spitzen der Seezunge in kleine Stückchen und vermischt einige Schalotten und etwas Petersilie. Die Schalotten werden zuerst in 50 g süßer Butter hellgelb geröstet, dann gibt man die Petersilie bei nebst 2 Eßlöffel voll gehackter Champignons und endlich die Sardellen und Fischstückchen mit Pfeffer, Salz und dem Saft von 2 Zitronen. Nachher läßt man die so bereitete Füllung erkalten. Nun werden die Streifen der Seezunge abgerieben und mit Pfeffer bestreut. Die Füllung wird sodann auf die Streifen verteilt und glatt gestrichen, worauf diese

gerollt und in weißes Papier gewickelt werden. Man gibt sie nun einige Minuten in einen Sud von halb Wasser und halb Fleischbrühe nebst etwas Essig, Gewürz und ziemlich Salz und läßt sie zugedeckt  $\frac{1}{4}$  Stunde ziehen. Beim Anrichten entfernt man das Papier, richtet die Fischrollen stehend an und übergießt sie mit einer Sardellen- oder Champignonsauce.

### 3. Stör.

Der junge Stör, der Sterlet heißt, hat ein zartes Fleisch, während das Fleisch des ausgewachsenen Fisches, der den eigentlichen Namen „Stör“ hat, weniger gut ist. (Laichzeit von April bis Juni.) Der gefalzene Kogen der Störe und Sterlet nennt man Kaviar, der für viele als Delikatesse gilt.

Beim Zurichten schneidet man dem Stör zuerst die Knorpeln aus, welche er reihenweise am Rückgrat hat. Im übrigen wird er wie Salm ausgenommen. Beim Kochen setzt man den Fisch mit Salzwasser und Brennesseln auf das Feuer und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen. Jetzt erst gibt man ihn noch 1 Stunde in heißen Fischsud. Wenn er anfängt Risse zu bekommen, läßt man ihn noch  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt im Dampfe stehen, worauf er angerichtet wird.

#### a. Gefochter Stör.

Um das Fleisch des Störs mürbe zu machen, schlägt man den Fisch, nachdem er ausgenommen ist, in ein Tuch und legt ihn 2 Tage in den Keller. Hierauf reibt man ihn mit Salz ab, wäscht ihn sauber, bringt ihn mit kaltem Wasser aufs Feuer und schäumt ihn sorgfältig ab. Hernach gibt man ihn in einen frischen kochenden Sud mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Pfeffer, Nelken, Thymian und Salbei und läßt ihn 1 Stunde langsam kochen. Nachdem das Fett gut abgeschöpft ist, wird er gesalzen, worauf man ihn noch einige Zeit im Fischwasser ziehen läßt. Angerichtet wird er mit Butter-, Senf- oder Petersilien-sauce. Etwaige Ueberbleibsel kann man mehrere Tage unter Beigabe von etwas Essig in der Brühe aufbewahren.

b. Kaviar.

Der Kaviar, der gesalzene Rogen des Stör, gilt nicht nur als Delikatesse, sondern hat auch einen sehr bedeutenden Nährwert. Guter Kaviar ist grobkörnig, dunkelgrün und möglichst frei von weißen, schleimigen Bestandteilen. Die einzelnen Körner müssen glasartig erscheinen und dürfen nicht ausgetrocknet sein. Da der Kaviar nur seinen vollen Wohlgeschmack hat, wenn er vollständig kalt ist, so wird er gewöhnlich mit einem Untersatz von Eis serviert.

4. Heringe, Anchovis, Sardellen.

Die Fangzeit der Heringe ist in Holland gesetzlich geregelt und dauert vom 12. Juni bis 25. Januar. Die in der ersten Zeit gefangenen Fische haben weder Milch noch Rogen, aber sehr saftiges Fleisch und heißen Matjes-Heringe, während die Heringe in der späteren Entwicklung Vollheringe genannt werden. Alte dünne Heringe sind meistens ungesund und können sogar Fischgift enthalten. Geräucherte Heringe nennt man Bücklinge.

Anchovis ist eine feinere Sorte von Sardellen, die gewöhnlich in einer rötlichen Salzlake oder in Büchsen in Öl eingemacht in den Handel kommen. Gute, frische Anchovis erkennt man daran, daß sie fest, außen weiß und innen rötlich sind.

a. Gesalzene Heringe.

Gesalzene Heringe werden gut gewässert oder 2 Tage in Milch gelegt, um das Salz herauszuziehen, am 2. Tage muß aber die Milch erneuert werden. Nachdem sie ausgenommen sind, wird jeder einzelne geklopft, der Kopf abgeschnitten und die Haut abgezogen. Nun spaltet man die Fische in 2 Teile oder zerschneidet sie in Stücke und entgrätet sie. Milchner werden dem Fleische beigelegt, dagegen Rogen kann nicht verwendet werden. So zubereitet serviert man die Heringe mit etwas Essig und Öl, sowie mit reichlichen in Scheiben geschnittenen Zwiebeln. Es können auch noch Kartoffeln in der Schale mit frischer Butter beigegeben werden.

Will man die Heringe backen, so legt man sie, nachdem sie aus der Milch genommen, gereinigt und abge-

trocknet sind,  $\frac{1}{4}$  Stunde in Wein, trocknet sie wieder ab und paniert sie mit Mehl oder geriebenem Brote.

b. Marinierte Heringe.

Die gefalzenen Heringe werden, nachdem man sie entgrätet und ihnen den Kopf weggeschnitten hat, halbiert in ein weites Glas gebracht. Hierauf kocht man guten Weinessig oder Wein mit Essig nebst geschnittenen Zwiebeln, Nelken, Gelbrüben und Pfefferkörnern und gießt den Sud über die Heringe, die nun einige Wochen an einen kühlen Ort gestellt werden.

c. Heringssalat.

Die gereinigten Heringe werden in längliche Stückchen oder in Würfel geschnitten. Von 2 Eilchnern wird unter Beigabe von Essig und Öl eine Mayonaise bereitet und mit den Heringstückchen nebst 1—2 Löffel voll Kapern, 2 Löffel voll geschnittenen Zwiebeln und etwas schwarzem Pfeffer gut vermischt.

d. Heringsbutter.

Die gewässerten und rein gepuzten Heringe werden gespalten und entgrätet. Hierauf schneidet man das Fleisch in Stücke, verwiegt sie gut und mengt so viel frische Butter darunter wie Heringe. Die Masse wird nun auf dünne Brotschnitten gestrichen in der Weise, daß immer zwei Schnitten aufeinander gelegt werden.

Die Speise kann man als Abendbrot zum Bier oder an Fasttagen als Abendessen geben.

e. Sardellenbutter.

Die gereinigten und gewaschenen Sardellen werden in Stücke geschnitten, mit gleich viel süßem Butter und mit etwas Pfeffer durch ein Haarsieb getrieben und dann gut miteinander vermengt. Man verwendet die Sardellenbutter zu Beefsteaks, Sardellenbrötchen u. dgl.

