

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Rezepte für den NEFF-Gasherd**

**Bretten / Baden, [1950]**

Fisch

**urn:nbn:de:bsz:31-56603**

## Fisch

Fische sind nahrhaft, leicht verdaulich, schmackhaft und außerdem sehr preiswert. Sie können unseren Küchenzettel sehr abwechslungsreich gestalten, da sie auf ganz verschiedene Arten zuzubereiten sind. Trotzdem ist aber gerade die richtige Behandlung und Zubereitung der Fische vielen Hausfrauen noch nicht genügend bekannt.

Man kann Fische dünsten, braten, backen, in heller oder dunkler Soße auf den Tisch bringen, zu Aufläufen und auch zu Suppen verwenden. Dabei gilt aber vor allem als erste Regel, daß nur frische Fische gute Fische sind! Ihr Fleisch muß fest und elastisch, ihr Geruch frisch sein. Sehr wichtig ist ferner die richtige Behandlung des Fisches vor der Zubereitung.

Man darf Fische nicht stundenlang im Wasser auslaugen; sie verlieren dadurch ihre wertvollsten Stoffe. Es ist aber richtig und gut, sie mehrmals zu waschen und speziell die Seefische mit Zitronensaft beträufelt stehen zu lassen, denn dadurch wird ihnen der Seegeruch genommen. Die Fische müssen außerdem vor allem innen gründlich gesäubert werden, wobei die Eingeweidehaut ebenso wie die Eingeweide zu entfernen sind. Große Sorgfalt soll man auch auf das Entschuppen verwenden. Die Kiemen am Kopf müssen weggeschnitten werden, da sie zuerst in Zersetzung übergehen und von ihnen dann der üble Geruch ausgeht, der auch beim Kochen nicht mehr verschwindet.

Fische sollen nicht gekocht werden. Sie schmecken dann fade und außerdem gehen wertvolle Bestandteile beim Kochen verloren. Milde, gleichbleibende Hitze ist für die Fischzubereitung am besten; zu starke und zu lange Hitze ist bei Fischen zu vermeiden.

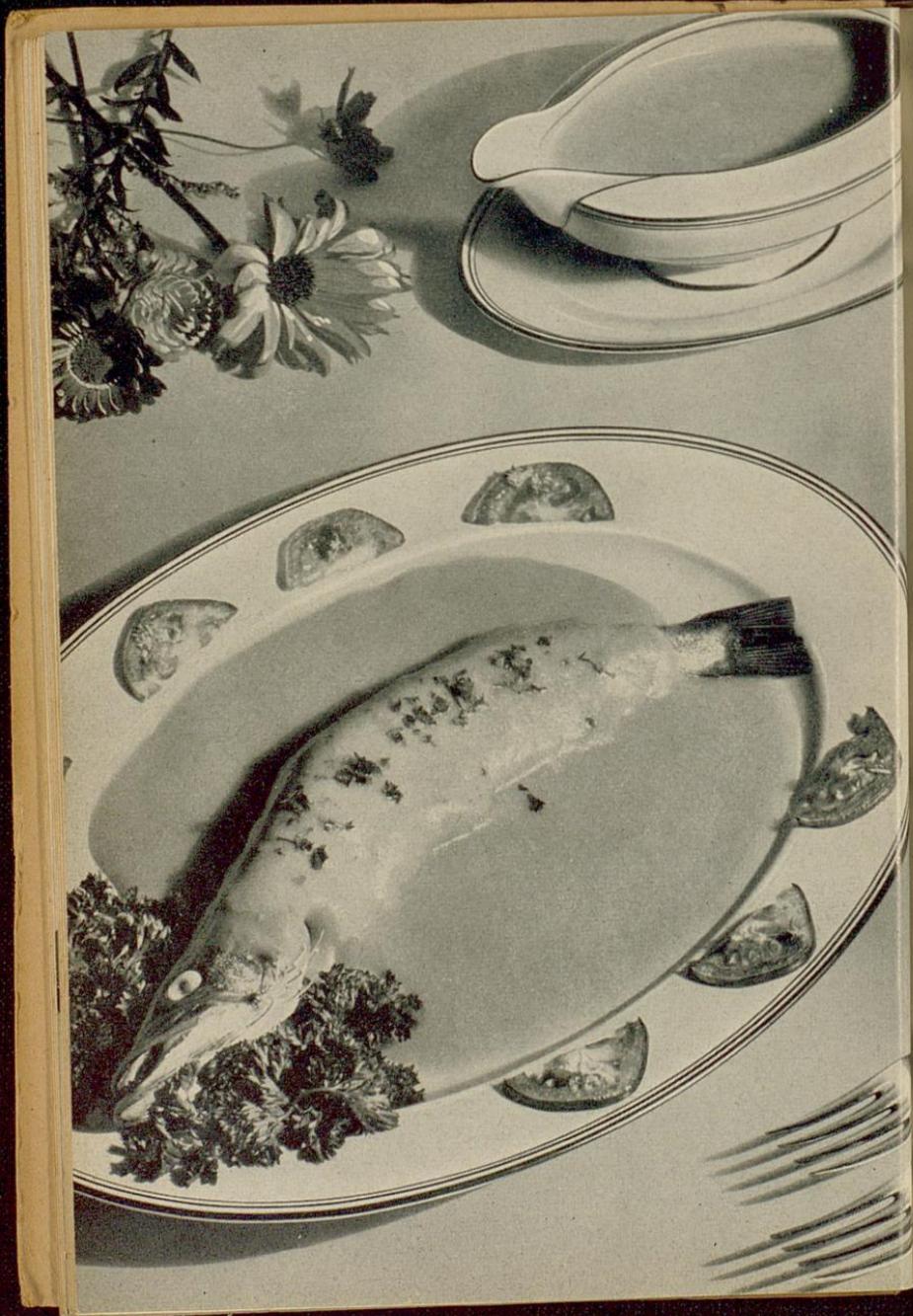
### Aal in Rotwein

$\frac{3}{4}$  l Rotwein kocht man mit mehreren Zwiebeln, Zitronenscheiben, Nelken, Pfeffer, Lorbeer, Salz und Zucker 1 Stunde gut aus, legt den enthäuteten (am Schwanz anfangen!), zerschnittenen, gesalzenen, abgewaschenen Aal hinein, dünstet ihn weich, verdickt die Soße mit Mehl und Eidotter und gibt sie durch ein Sieb auf den vorher angerichteten Fisch.

### Forellen mit Weißwein gedämpft

Ausgenommene, gewaschene, mit Salz bestreute Forellen dämpft man in einem gut durchgekochten Sud von einem Stück Butter, etwas Petersilie, Zwiebeln oder 1-2 Schalotten,  $\frac{1}{2}$  l Weißwein,  $\frac{1}{4}$  l Wasser,





2 Zitronenscheiben (Pfeffer nach Belieben), 1 Stück braungeröstetem Schwarzbrot 10 Minuten lang. Die verdickte, durchgeseigte Soße gießt man über die Fische.

### Kabeljau in Kräuterbrühe

In einem Teil Wasser, einem Teil Wein kocht man 2 gelbe Rüben, 1 Petersilienwurzel, 2 Zwiebeln, 3 Tomaten, 100 g Speck, alles in Würfel geschnitten, zusammen mit einer Handvoll zerpfückter Petersilie und ebensoviel Selleriegrün, 2-3 Nelken und 3-4 Pfefferkörnern gehörig aus. Nach 1 Stunde legt man den gut vorbereiteten Kabeljau in beefsteakgroßen Stücken in die Brühe und läßt ihn darin ziehen. Zur Soße wird die Mehlschwitze mit der Kräuterbrühe aufgefüllt.

### Schellfisch im eigenen Saft

Der Fisch wird in Stücke geschnitten, gesalzen, mit Zitronensaft beträufelt, mit Butterstückchen, gewiegter Petersilie, geschnittenen Zwiebeln, Zitronen- und Tomatenscheiben belegt und im eigenen Saft gedämpft. Um eine Soße zu bekommen, kann man etwas sauren Rahm oder Sauermilch mit Tomatenmark verrührt zugeben und einige Minuten mitdämpfen lassen.

### Fischfiletrolladen

Filets von verschiedenen Fischarten werden mit Zitronensaft 1 Stunde gebeizt. Man salzt sie an und reibt sie mit Sardellenbutter, Senf und darüber geriebenen Zwiebeln ein. Dann tröpfelt man noch Zitrone darauf und rollt sie zusammen. Mit einem hölzernen Zahnstocher werden sie zusammengehalten. Man kann sie anbraten, einige Augenblicke in einer Tasse hinzugegebener Brühe stehen lassen und mit Rahm abschmecken, oder in einem oben angegebenen Sud gar ziehen lassen.

### Fischfrikassee

Der vorbereitete Fisch wird in kräftigem Sud halb gegart und in Stücke geteilt. Aus Butter und Mehl macht man eine helle Mehlschwitze, die mit dem Sud zu einer dicken Soße aufgefüllt und noch einmal durchgekocht wird. Kurz vor dem Anrichten legt man den Fisch hinein.

### Fischragout

Die Zubereitung ist wie bei Fischfrikassee, nur wird aus Fett und Speck eine mittelbraune Einbrenne hergestellt.