

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Gesegnete Mahlzeit!

**Kromer, Emma
Neumeier, Hedwig**

Mannheim ; Berlin ; Leipzig, 1919

4. Fische.

urn:nbn:de:bsz:31-56541

4. Fische.

Die Bedeutung der Fische ist erst in der Kriegszeit voll gewürdigt worden und wird bei der Knappheit an Fleisch gerade in den nächsten Jahren noch mehr anerkannt werden. Die Verwendungsmöglichkeit in der Küche ist genau dieselbe, wie die des Fleisches; gebacken und gekocht, zu Aufläufen, Sülzen, Salaten in Verbindung mit allen Gemüsen kann der Fisch zubereitet werden und eine große Abwechslung des Küchenszettels bringen. Man kaufe aber nur frische Fische und präge sich die Merkmale dafür ein.

Woran erkennt man, daß die Fische frisch sind? Der frische Seefisch hat schleimige, rote Kiemen, frischen Geruch, straffes Fleisch. Er soll baldigst nach dem Einkauf verwendet werden.

Wie bereitet man den frischen Seefisch vor? Alle Seefische werden in klarem Wasser gründlich gewaschen, dann geschuppt, ausgenommen, von der inneren schwarzen Haut befreit, die Augen ausgestochen, die Kiemen entfernt, darauf werden die Fische nochmals im Leitungswasser gewaschen.

Wie kocht man den frischen Seefisch? Ganze Fische kann man kalt ansetzen, da die dicke äußere Haut vor dem Auslaugen schützt. Durch allmähliches Erhitzen verhindert man das Platzen der Haut. Fischstücke dagegen müssen in den kochenden Fischsud getan werden, damit das an den Schnittflächen austretende Eiweiß sofort gerinnt und so kein Verlust an Nährwerten eintritt.

Der Fischsud ist gut zu salzen, man rechnet auf 1 Liter Wasser $2\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, auf 1 Kg. Seefisch (Schellfisch, Kabelau, Dorsch, See-Lachs oder Hecht oder Zander) $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, knapp 4 Eßlöffel Salz, Wurzelwerk, eine mittelgroße, in Scheiben geschnittene

Zwiebel, eine Gewürzdozis, bestehend aus 4 Pfefferkörnern, 2 Gewürzkörnern, 1 Nelke, $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt. Diesen Sud kocht man 30 Minuten, ehe der Fisch hineinkommt.

Das Kochen der Fische erfolgt so, daß sie im offenen Topf einmal aufkochen, dann sofort beiseite geschoben werden, damit sie noch 10 bis 15 Minuten ziehen.

Die Fische sind gar, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen und das Fleisch weiß aussieht. Kocht der Fisch zu lange, so zerfällt er und sein Fleisch wird trocken.

Um Flußfische blau zu kochen, übergießt man sie, nachdem sie vorsichtig gewaschen und nicht geschuppt sind, vor dem Ansetzen mit verdünntem, kochendem Essig.

Den fertigen Fisch hebt man mit dem Schaumheber sehr behutsam aus dem Sud und legt ihn auf einen vorerwärmten Teller.

Zugaben zum gekochten Fisch, um genügende Sättigung zu erreichen: Kapern-, Trikfasse-, Zwiebel-, Tomatensoße und Salzkartoffeln oder braune Butter und ein Gemüse, wie Sauerkraut, Rotkraut, gelbe Rüben, Spinat oder auch Reis, Makkaroni, Hülsenfrüchte.

Wie bereitet man Klipp- und Salzfish zu? Die Klipp- und Salzfish werden sofort nach dem Fang aus Kabeljau und Seelachs durch Trocknen bezw. Einmalen zubereitet. Sie sind in trockenem Zustand sehr gut haltbar. $\frac{1}{2}$ Pfund ungewässertes Salzfish gibt gewässert 1 Pfund und reicht für 4 Personen aus. Um ihn zu wässern, was meist in den Fischhandlungen geschieht, hackt oder schneidet man den trockenen Fisch in 4–6 Zm. breite Streifen. In ein Gefäß stürzt man einen umgedrehten Teller, legt die Fischstücke darauf, füllt viel kaltes Wasser auf, das man durch 2–3 Tage dreimal täglich wechselt, worauf der Fisch kochfertig ist und insbesondere zu zusammengekochten Gerichten, mit Kartoffeln, Kohl, Rüben verwendet werden kann.

Fischreste sollen möglichst bald verbraucht werden.

1. Gekochter Schellfisch.

2 Pfund Schellfisch werden geschuppt und gut gewaschen, in passende Stücke geschnitten und in einen kochenden Sud getan, der folgendermaßen bereitet wird: In reichlich gesalzenes Wasser kommt eine große geschnittene Zwiebel, ein Sträußchen Petersilie, einige Pfefferkörner. Hierin läßt man den Fisch 10 Minuten lang kochen, nimmt ihn heraus auf eine gewärmte Schüssel. Man gibt Salzkartoffeln mit geschmolzener Butter oder Senfsoße dazu.

2. Gebratener Schellfisch.

Der Fisch wird gewaschen, mit Pfeffer und Salz ausgerieben und auf einer mit Butter bestrichenen feuerfesten Platte $\frac{1}{2}$ Stunde im Ofen gebacken, öfters begossen. Beliebige Soße dazu reichen.

3. Gebackener Schellfisch.

2 Pfund Schellfisch werden sauber geschuppt, gewaschen; nachdem sie gut abgetropft sind, gesalzen und gepfeffert, in Mehl getaucht, darauf in feinem Grießmehl gewälzt und in heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb gebacken; man kann die Fische ganz braten oder in Stücke zerlegen, je nach der Größe.

4. Kabeljau.

Der gepuzte Fisch wird rasch gewaschen, dann mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit Essig besprennt und $\frac{1}{2}$ Stunde liegen lassen. Zum Kochen des Fisches rechnet man auf 1 Liter Wasser 2 Eßlöffel Salz, eine mit 2—3 Nelken besteckte Zwiebel, einige Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt und 2 Eßlöffel Essig. Man kocht die Fische in dem kochenden Sud. Der Fisch ist gar, wenn sich die Flossen bei leichtem Anfassen herausziehen lassen, ohne daß Fleisch daran hängen bleibt.

5. Kabeljaufoteletten.

Man läßt sich den Fisch beim Einkauf in Portionsstücke teilen, schuppt und wäscht sie und trocknet sie leicht

ab. Dann bestreut man die Stücke auf beiden Seiten mit Salz, träufelt etwas Zitronensaft darauf und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stunde liegen; dann paniert man sie in Ei und Weizenmehl, oder dreht sie einfach in Mehl um und backt sie in heißem Fett schön braun. Kartoffelsalat paßt gut dazu.

6. Grüne Heringe.

Die Heringe werden geschuppt und gut gewaschen, die ganzen Fische in Mehl getaucht, gesalzen und gepfeffert, in feinem Grießmehl gewälzt und in heißem Fett hellgelb gebacken.

7. Heringe mit Soße.

6 Heringe werden sauber gewaschen, abgezogen und ausgenommen, einige Stunden in Wasser gelegt. Von den Milchern wird mit etwas Milch, Essig und Del, einer feingeschnittenen Zwiebel, etwas gestoßenem Pfeffer eine Soße gerührt, in die man die gewässerten Heringe einige Tage legt. Man kann die Heringe auch entgräten.

8. Heringskartoffeln I.

3 Pfund Kartoffeln, 4—5 Heringe, $\frac{3}{8}$ Liter Milch, Salz und gedämpfte Zwiebel. Die Kartoffeln werden nach dem Kochen in feine Scheiben geschnitten. Die Heringe werden nach dem Wässern gepuht, gewaschen und in feine Würfel geschnitten. Die gehäutete, gewaschene Heringsmilch wird glatt gerührt und mit der Milch vermischt. Eine Auflaufform wird ausgestrichen, dann gibt man abwechselnd Kartoffeln, Fischstückchen, gedämpfte Zwiebel und etwas Salz hinein. Die letzte Lage müssen Kartoffeln sein. Ueber diese schüttet man die verrührte Milch, deckt ein Butterpapier darauf und backt diese Speise $\frac{3}{4}$ —1 Stunde im Backofen.

9. Heringskartoffeln II.

4 Pfund gekochte Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten; 3—4 Heringe wascht, puht und

entgrätet man, schneidet sie in kleine Würfel: eine große Zwiebel, fein geschnitten, wird in 2 Löffel Fett gedämpft und mit dem Hering vermischt. Eine Form streicht man mit Fett aus und bestreut sie mit Weckmehl, legt lagenweise erst Kartoffeln, dann Heringe und wieder Kartoffeln, gießt über das Ganze einen $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm und läßt es eine Stunde backen. Die Heringe sind vorher gut zu wässern.

10. Heringskartoffeln III.

2 Kg. Kartoffeln, in der Schale gekocht und in Scheiben geschnitten, 2 Salzheringe, abgewaschen, 10 Minuten gewässert, entgrätet und in Streifen geschnitten, 60 Gramm Mehl, 60 Gramm Fett, 1 Eßlöffel gehackte Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Essig, 1 Liter Milch, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser. Fett und Zwiebel werden gelb geröstet, dann gibt man das Mehl hinzu und löscht mit der angegebenen Milch und dem Wasser ab. Nach dem Aufkochen gibt man die Heringsstreifen und die heißen Kartoffelscheiben in die Dunke, wenn nötig, schmeckt man dann mit Salz ab und gibt $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Essig hinzu. Statt des Herings kann genommen werden: nur Zwiebel und Rümml.

11. Heringskartoffeln IV.

Kartoffeln werden gekocht und geblätelt und in etwas Fett in einer Pfanne gebraten. Dazwischen wird ein gut entgräteter, gewässert, klein gehackter Hering gestreut. Wenn die Kartoffeln sich anfangen zu bräunen, gieße man etwas Milch darüber, wenn möglich, wird dieselbe mit einem Ei abgerührt. Die Kartoffeln werden dann vorsichtig gewendet und auf heiß gemachter Platte angerichtet.

12. Rollmöpfe oder Heringsrollen.

15 Heringe, 100 Gramm Zwiebeln, 65 Gramm Senf, 1 Pfeffergurke, nach Belieben 2 Eßlöffel Kapern. Die Heringe werden 12 bis 24 Stunden gewässert, gehäutet, ausgenommen, der Länge nach in 2 Hälften geschnitten und von den Gräten befreit. Zwiebeln, Gurke, Kapern werden fein gewiegt und mit dem Senf vermischt und die Heringshälften innen damit bestrichen;

jede einzelne aufgerollt und mit einem Holzstäbchen zugesteckt. Man kann die Rollen sofort verwenden, oder 6—8 Tage in Essig legen. Hierzu kocht man $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{4}$ Liter Essig, Lorbeerblatt, Nelke, 2 Teelöffel Senfkörner auf, läßt die Marmelade erkalten und gibt sie über die in einem Steintopf geschichteten Heringe.

Rahmsoße dazu für 4 Personen:

2 durchgetriebene Heringsmilch, 4—6 Eßlöffel Essig oder Marinade, 1 Apfel in feine Würfel geschnitten, $\frac{1}{8}$ Liter sauren Rahm oder Sauermilch. Die Heringsmilch wird durch ein feines Sieb getrieben und mit den übrigen Zutaten vermischt.

13. Heringskoteletten.

1 Salzhering, $\frac{1}{2}$ Pfund Kartoffeln, 20 Gramm Speck, 1 Ei, 1 Messerspitze feingehackte Zwiebeln. Der 12—16 Stunden gewässerte, entgrätete, gehäutete Hering wird recht fein gehackt. Die gekochten und geschälten Kartoffeln streicht man durch ein Sieb, gibt das Ei, den fein gehackten Speck, die Zwiebeln und zuletzt das Heringfleisch dazu, vermischt es gut und formt Koteletten, die man in Paniergrieß wendet und in Fett braun brät. Sehr geeignet zu Gemüse oder Krautsalat. Wenn man das doppelte oder dreifache Rezept macht, braucht man auch nur 1 Ei zu nehmen.

14. Stockfisch.

$1\frac{1}{2}$ Pfund Stockfisch wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt und langsam zum Kochen gebracht. Auf der Seite des Herdes läßt man ihn $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen. Salz gibt man zuletzt zu. Zum Abschmälzen eine feingeschnittene Zwiebel in 1 Eßlöffel Fett dämpfen.

15. Stockfischauflauf mit Reis und Spinat.

1 Pfund Stockfisch wird in kleine Stücke zerpfückt und mit $\frac{1}{2}$ Liter gesalzenem Wasser und ein wenig Butter zum Kochen gebracht; eine Tasse Reis wird trocken mit 30 Gramm Fett angeröstet, mit 3 Tassen Wasser aufgefüllt und aufgekocht. Nach einigen Minuten wird der Fisch mit dem Wasser zugefügt und obenauf eine

Lage frisch gekochten oder übrigen Spinat gelegt, eine Stunde dämpfen.

16. Auflauf von Stockfisch.

3 Pfund Kartoffeln werden gekocht und in Scheiben geschnitten; $1\frac{1}{2}$ Pfund Stockfisch ebenfalls gekocht und gehäutet und zerlegt. $\frac{1}{2}$ Pfund Zwiebeln werden mit etwas Fett gedämpft, 3 Eßlöffel Mehl dazu gerührt, mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch oder Wasser aufgefüllt, bis es eine dickliche Soße gibt. In eine ausgeschmierte Form gibt man lagenweise Kartoffeln, Fisch und Soße, oben muß Soße den Schluß machen, das Ganze wird mit etwas geriebenem Käse bestreut und $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken. Man kann auch statt Stockfische Kabeljau oder Schellfisch nehmen und wenn man Fisch kocht, gleich etwas mehr nehmen, um dieses Gericht am nächsten Abend zu machen.

17. Aal blau zu kochen.

Der Aal wird ausgenommen, in fingerlange Stücke geschnitten und mit kochendem Essig begossen. Dann läßt man ihn in kochendem Wasser mit einem Schuß Essig und Salz langsam kochen 10 bis 15 Minuten. Man gibt ihn mit Kartoffeln und Butter oder einer Dillsoße zu Tisch. Von übrigem Aal kann man eine schöne Geleeschüssel zubereiten.

18. Aal in Gelee.

Ein schöner Aal wird ausgenommen, in Stücke zerschnitten und in Salz und Zitronensaft mariniert. Dann kocht man ihn in Salzwasser, dem man einige Löffel Essig zugegeben hat, Suppengrün, Zwiebel und Pfeffer. Den fertigen Fisch nimmt man aus der Brühe, seht diese durch, gibt auf einen Liter Brühe 12 Blatt Gelatine, die man in Wasser aufgelöst hat, ordnet den Fisch in einer Form mit Eierscheiben, Gurken usw. Die Brühe muß kräftig abgeschmeckt werden, da die Sülzen im Erstarren an Salz verlieren.

19. Kalter Salm.

Salm wird gepuht, in dünne Scheiben geschnitten, in kochendem Wasser mit Essig, Salz, Gewürz und Suppengrün 8 bis 10 Minuten ziehen lassen, in diesem Wasser erkalten lassen. Dann wird der Fisch herausgenommen, abgetrocknet und auf eine flache Schüssel gelegt und schön garniert mit rote Rüben, Gurken, Kapern usw.; Fischgelee kann ebenfalls darum gelegt werden. Pikante Soße dazu reichen.

20. Salm.

Zu 2 Pfund Salm gibt man so viel Wasser in den Topf, daß der Fisch gerade bedeckt ist, dazu kommt ein Glas Wein, ein Glas Essig, ein Lorbeerblatt, 4 Nelken, 1 Gelbrübe, 1 Zwiebel, einige Pfefferkörner, einige Zitronenscheiben und eine Hand voll Salz. Diesen Sud läßt man $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, ehe man den Fisch hineinlegt, dann sofort zurückstellen und noch $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

21. Gebackene Notzunge.

Der Fisch wird vorbereitet, Flossen und Schwanz abgetrennt, gewaschen und in Portionsstücke geschnitten, gesalzen und gepfeffert, 1 Stunde stehen lassen, auf einen Durchschlag gelegt zum Abtropfen und abgetrocknet, dann wird der Fisch in Mehl gewendet oder in Ei und Paniermehl gewälzt und in heißem Fett gebacken.

22. Seezungen.

Die Seezungen werden von den Gräten entfernt und in Streifen zerlegt, die man fest zusammenrollt und in eine mit Butter bestrichene feuerfeste Schüssel legt, dann gibt man 1 Tasse Wein darauf und dämpft sie 10 Minuten. Unterdessen hat man die Gräten tüchtig gekocht, macht von dieser Brühe eine Bechamelsoße, gibt sie über die Röllchen und läßt noch 10 Minuten im Ofen aufziehen. Wenn möglich, gibt man etwas sauren Rahm an die Soße.

23. Forellen blau.

Die Forellen werden gereinigt, ausgenommen, aber nicht geschuppt, die Augen werden nicht ausgestochen. Man übergießt sie mit heißem Essig, kocht sie dann in Wasser, dem man auch einen Schuß Essig oder einige Zitronenscheiben zugefügt hat, Salz und eine Zwiebel. Die Fische dürfen nicht kochen, sondern müssen langsam ziehen, je nach der Größe 10 bis 20 Minuten.

24. Fischkroketten.

Die Reste jeden beliebigen Fisches werden von Haut und Gräten befreit und fein gewiegt. Dann macht man eine Mehlschwitze, füllt mit etwas Brühe auf, gibt den Fisch hinein, rührt ein Ei darunter, schmeckt ab mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Die Masse wird auf eine flache Schüssel, die man mit Mehl bestreut hat, gestrichen, nach dem Erkalten abgestochen, zu kleinen Röllchen geformt und in heißem Fett gebacken. Wird zu Gemüse gegeben.

25. Fischmuscheln (Resteverwertung).

Man dämpft geschnittene Zwiebeln mit etwas Mehl in Fett gelblich, gibt einen Löffel voll geriebenen Käse, Pfeffer und Salz dazu und den übrigen Fisch, den man in kleine Stücke zerlegt hat, fügt etwas Brühe dazu und gibt die Masse in ausgestrichene Förmchen oder Muscheln, bestreut sie mit geriebenem Brötchen und Käse und backt sie schön braun.

26. Fischauflauf.

Diese Schüssel ist besonders praktisch, um die Reste von gekochtem Fisch zu verwerten. Nicht zu mehlig Kartoffeln werden gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Eine feuerfeste Form wird mit Fett ausgestrichen, die Kartoffeln, dann der gut ausgegrätete Fisch lagenweise hineingelegt, die oberste Lage soll Kartoffeln sein. Rußgroß Fett wird mit etwas Mehl und Milch zu einer glatten dicken Soße gerührt und mit Salz und

etwas Zitronensaft gehörig durchgekocht und mit 1 Eigelb verrührt. Die Soße wird nun über die Fischschüssel gegossen, die dann 20 bis 30 Minuten im Backofen zu schöner hellbrauner Farbe gebacken werden muß.

27. Fisch mit Spinat gebacken.

1 Pfund Spinat wird abgebrüht, in Butter und etwas Maggi gedämpft, nicht gewiegt. Dann gibt man ihn trocken in eine gut geschmierte, feuerfeste Form. 2 Pfund Seezungen oder anderer Fisch werden zerlegt, gezalzen und auf den Spinat gelegt. Die Gräten müssen entfernt worden sein. Ueber das Ganze kommt reichlich geriebener Parmesankäse, darüber saurer Rahm, nicht zuviel, da sich Brühe bildet. Obenauf einige Butterstückchen und hellbraun braten.

28. Fischauflauf mit Makkaroni.

$1\frac{1}{2}$ bis 2 Pfund Seefisch wird wie gewöhnlich in einem Fischsud abgekocht, von Haut und Gräten befreit und in Stücke zerlegt. $\frac{3}{4}$ Pfund Makkaroni werden in Salzwasser weichgekocht. In eine gefettete Auflaufform legt man lagenweise Makkaroni und Fischstücke, zum Schluß kommen Makkaroni, gibt etwas geriebenen Käse darüber und statt Rahm $\frac{3}{4}$ Tasse Milch, die mit einem Schuß Essig gesäubert wurde, und in der man einen Teelöffel Kartoffelmehl glatt verrührt. Man backt den Auflauf $\frac{1}{2}$ Stunde schön hellgelb. Aus der Fischbrühe kann man Suppe kochen.

29. Bücklingsreis.

$\frac{1}{2}$ Pfund Reis wird in Wasser und Salz in der Kochkiste gekocht, 3 bis 4 Bücklinge häuten, teilen, entgräten, in Stücke zerlegen, die man in einem Eßlöffel Fett anröstet; lagenweise Reis und Bücklinge in die Backform einschichten, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, wie oben als Rahm zubereitet, darüber gießen, etwas Käse darauf streuen, $\frac{3}{4}$ Stunde backen. Im Frühjahr gibt man einige Eßlöffel gehackter Kräuter in den Reis, der dadurch kräftiger schmeckt.

30. Aufgezogenes Sauerkraut mit Fischresten.

Fertig gekochtes Sauerkraut wird in einen Topf geschichtet, dazwischen kommen sorgfältig von den Gräten befreite Stücke Fisch; man gießt etwas Milch und ein wenig geriebenen Käse darüber und läßt das Ganze 10 Minuten durchziehen.

31. Fischfrüadellen.

1½ Pfund Fischfleisch (roh) werden nach dem Putzen nebst 300 bis 400 Gramm gekochten, geschälten Kartoffeln durch die Hackmaschine getrieben. Dazu gibt man 1 bis 2 Eier, Salz, Pfeffer, feingeschnittene Zwiebel, mischt alles gut, formt kleine Rädchen davon und bakt sie in 2 Eßlöffel heißem Fett schön braun. Ist die Masse zu weich, gibt man 1 bis 2 Eßlöffel Mehl zu.

32. Fisch-Pidelsteiner.

¾ Pfund Fischfleisch, 1 Pfund geschälte Kartoffeln, 1½ mittelgroße gelbe Rüben, 1 Stück Sellerie, ½ Zwiebel, 2 Eßlöffel Fett, ⅛ Liter Wasser, Salz, etwas Pfeffer. Das Gemüse wird sorgfältig gepuzt und in Scheiben geschnitten. Man teilt den sauber gepuzten, gut vorbereiteten Fisch (am besten Kabeljau) in kleinere Stücke und schichtet dann die Zutaten der Reihe nach in einer gut schließenden Topf, dessen Boden man mit Fett belegt hat, ein. Mit einer Lage Kartoffeln schließt man, etwas Pfeffer und Salz streut man dazwischen, gießt das Wasser darauf, verschließt den Topf, läßt gar kochen. 1 Stunde.

33. Fischgulasch (Wiener Vorschrift).

2 Pfund Seefisch, 2 große Zwiebeln, 2 Eßlöffel Fett, etwas Paprika und Salz. Der Fisch wird entgrätet und in Stücke zerlegt, die Haut abgezogen, und mit der feingewiegten Zwiebel in Fett gedämpft, etwas Mehl beigegeben, Paprika und Salz darüber gestreut, mit Wasser oder Würfelbrühe aufgegossen und ½ Stunde gedämpft. Man kann auch Tomatenmark daran geben, oder etwas geriebenen Käse.

34. Fischauflauf mit Reis und Spinat.

1 Pfund Kabeljau wird in Stücke zerlegt und in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, dem Salz und etwas Butter zugefügt wurde, zum Kochen gebracht. 1 Tasse trocken abgeriebener Reis wird in 30 Gramm Fett angeröstet und mit Wasser einige Minuten aufgekocht (ungefähr $\frac{1}{2}$ Liter), dann wird der Fisch mit der Brühe zugefügt und darauf kommt eine Lage übrig gebliebener oder frisch gekochter Spinat. Wenn das Ganze einige Minuten gedämpft hat, setzt man es 1 Stunde in die Kochkiste.

35. Klippfischbrätlinge.

Der vielen Personen unangenehme Geruch des Klippfisches wird ganz bedeutend vermindert, wenn der Fisch in ungekochtem Zustand verarbeitet wird. Der gewäsberte rohe Fisch wird von Haut und Gräten befreit und durch die Maschine getrieben; dazu kommt reichlich Grünes, Lauch, Petersilie oder Schnittlauch oder Zwiebel, dies wird mit gekochten kalten Kartoffeln ebenfalls durchgetrieben. Auf 1 Pfund Fisch nimmt man $1\frac{1}{2}$ —2 Pfund Kartoffeln, formt von der Masse Brätlinge, die man backt, oder Klopse, die man kocht; man kann auch einen Hackbraten davon machen. Bei dieser Zubereitung ist der Geruch wenig bemerkbar.

36. Labskaus von Fischen. (Siehe Labskaus von Fleisch.)

Wenn man zu Labskaus statt Fleisch Fisch verwendet, darf man nicht mit der Fischbrühe auffüllen, da sonst die Kartoffeln nicht gut schmecken, man nimmt deshalb Fleischbrühe oder Brühe aus Bouillonwürfeln. Geräucherter Fische schmecken kräftiger als frische zu diesem Gericht.

37. Gebadener Fisch in Vierteig.

Der Fisch wird entgrätet, gehäutet, gewaschen und mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und gewiegter Petersilie mariniert. Dann macht man einen Vierteig nach

Nr. 40, taucht die Fische oder Fischstücke hinein und bakt in heißem Fett. Kalte Soße wird dazu gegeben.

38. Backschollen (Flundern).

Von den Schollen werden Kopf und Flossen entfernt, an der Seite werden sie sorgfältig ausgenommen, gründlich gewaschen, abgetrocknet, in Stücke geschnitten (falls sie zu groß sind, sonst läßt man sie ganz), mit Salz bestreut und mit Essig besprengt. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde trocknet man sie ab, wendet sie in Mehl, dann in Ei und in Semmel und brät sie in heißer Butter oder halb Butter, halb Schweineschmalz auf beiden Seiten schön goldbraun. Dazu Salzkarrioffeln und Kopfsalat oder nur Kartoffelsalat.

39. Ungarischer Schellfisch.

Man macht den frischen Schellfisch gut zurecht, wäscht ihn sauber und gründlich nach dem Ausnehmen, trocknet ihn ab, schneidet ihn in handbreite Stücke, bestreut diese mit Salz und läßt sie so eine kleine Stunde liegen. Dann werden sie abgetrocknet und in Butter oder in Fett angebraten, in dem man ein bis zwei fein gehackte Zwiebeln hat etwas dünsten lassen. Man würzt mit Paprika, den man über die Fischstücke streut, füllt etwas saure Sahne auf, läßt alles weich dämpfen und nimmt die Stücke heraus, während man die Soße mit einem Eidotter abzieht, mit Zitronensaft pikant macht und schnell mit der Schneerute auf heißer Stelle zu Schaum schlägt. Die schaumige Soße wird über die Fischstücke gefüllt.

40. Fischhülze.

Kopf und Gräten der Fische, die als Filet gedämpft oder gebraten werden sollen, werden in rohem Zustande abgetrennt, soviel wie möglich zerkleinert, in kaltem, gesalzenem Wasser langsam zum Kochen gebracht und Gewürz, Lorbeerblatt und Zwiebel hinzugefügt. Schnelles Aufwallen ist zu vermeiden, da das die Brühe trüb macht, dagegen langes Stehen in der Kochkiste zu empfehlen. Die durchgeseigte Brühe kocht man mit Essig

oder Weißwein und Gelatine nochmals auf. Uebrig gebliebenes gekochtes Fischfleisch wird in kleine Stücke geschnitten, in eine Schüssel gelegt und die halbstarre Sülze darauf gefüllt. Auf $\frac{1}{2}$ Liter Fischbrühe 7 Blatt Gelatine.

41. Fischbraten.

$2\frac{1}{2}$ Pfund Seefisch werden gepuzt, gewaschen und mit 2 Eßlöffel Essig begossen. Nach einer Stunde reibt man den Fisch mit Salz und Pfeffer ein. In einer Pfanne läßt man 1 Eßlöffel Fett heiß werden, wendet den Fisch darin um, streut geriebenen Käse darauf und gießt eine Tasse Milch dazu. Man schiebt die Pfanne in den Backofen und läßt den Fisch unter öfterem Begießen 30—40 Minuten braten.

42. Gefüllter Schellfisch.

Man wählt hierzu mittelgroße Schellfische, nimmt sie aus, wäscht sie, trocknet sie, salzt sie innen und außen gut ein und füllt sie mit folgender Fülle.

1. $\frac{1}{2}$ Pfund Kalbfleisch wird durch die Maschine getrieben, mit einem Ei, einem eingeweichten Brötchen, das man gut ausdrückt und in Butter dämpft, vermischt, Pfeffer und Salz zugesügt und einen Eßlöffel gewiegter Kräuter. Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen; erscheint die Masse zu fest, gibt man einen Eßlöffel Wasser dazu.

2. Man bereitet von Pilzen ein Ragout, wozu man die Pilze ziemlich fein schneidet.

Nun näht man die Fische zu, legt sie in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form und backt sie in einer halben Stunde im Ofen schön hellgelb.

Man bereitet eine Kapernsauce, die man zu dem Fisch reicht, der in der Schüssel angerichtet werden kann, in der er gebacken wurde. (Sehr zu empfehlen.)

43. Kartoffelgericht mit Räucherfischen.

Man kann beliebige Räucherfische dazu nehmen, Sprotten, Flundern oder Bücklinge. Letztere dürften am

vorteilhaftesten sein; Aal und Lachs sind zu fett. Die nötigen Kartoffeln (1 bis 1½ Kg.) werden in der Schale gar, aber nicht zu weich gekocht, abgeseigt, abgedampft, geschält und in Scheiben geschnitten. 5 bis 6 gute Bücklinge putzt man sauber von Haut und Gräten und zerlegt sie in Stückchen, außerdem hackt man 1 bis 2 weiße Zwiebeln und dünstet sie in zerlassener Butter oder Fett gar. Eine feuerfeste Form (Auflaufform oder Tonschüssel) wird mit Butter ausgestrichen, dann legt man eine Schicht Kartoffelscheiben hinein, bestreut sie mit Salz und ein wenig Pfeffer sowie mit etwas von den Zwiebeln, gibt eine Schicht Bücklingsstückchen darauf, wieder Kartoffeln, Pfeffer, Salz, Zwiebeln, Bücklingsstückchen und obenauf eine Kartoffellage. Dann übergießt man alles mit einer Tasse Brühe, bestreut die Oberfläche mit geriebenem Käse (Parmesan- oder Schweizerkäse), geriebener Semmel und Butterstückchen und läßt die Speise 40 bis 50 Minuten im Ofen backen. Sie wird in der Form gereicht.

44. Fischklöße.

Zu Fischklößen kann man sowohl rohes, als auch gekochtes, erkaltetes Fischfleisch verwenden, es muß aber auf jeden Fall aufs sorgfältigste von Haut und Gräten befreit werden. Das gehackte Fischfleisch mischt man mit etwas zerlassener Butter oder mit fein geschabtem, geräuchertem Speck, Salz, Pfeffer, geriebener Semmel und etwas geriebener, in Butter gar gedünsteter Zwiebel (wenn man diese Zutat nicht liebt, kann man sie weglassen, ebenso kann man nach Gefallen zum Pikanntmachen einige gewässerte, entgrätete, gehackte Sardellen oder etwas fein geriebenen Parmesankäse dazufügen). Die Masse muß gut halten. Man formt flache Klöße daraus, wendet sie in geriebener Semmel und brät sie in Butter oder Speckfett auf beiden Seiten schön goldbraun. Sie dürfen nicht über zu schnellem Feuer braten, und es ist bei rohem Fischfleisch darauf zu achten, daß Fischklöße längere Zeit braten müssen, um gar zu werden, als Fleischklöße.

45. Gedämpfter Fisch im eigenen Saft.

Der gepuzte und gewaschene Fisch ($1\frac{1}{2}$ Pfund), am besten kleine Schellfische, wird mit Salz und Pfeffer eingerieben. Dann legt man ihn in einen Kochtopf, besprengt ihn mit Essig oder Zitronensaft, streut reichlich Suppengrün, feingeschnittene Zwiebel und etwas gemahlene Gewürz darüber, deckt den Topf fest zu, stellt ihn in einen größeren Topf, der zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist und deckt diesen Topf ebenfalls zu, damit kein Dampf entweicht. Der Fisch ist in einer $\frac{1}{2}$ Stunde gar und schmeckt vorzüglich.

46. Fisch in Papierdüte gekocht.

Der gepuzte Fisch wird mit Pfeffer und Salz bestreut und einige Zeit liegen gelassen. Kurz ehe man den Fisch beisetzen will, stecke man ihn ohne Wasser oder Fett in eine genügend große Düte, füge einige Zwiebelscheiben bei und schließe die Düten luftdicht ab, indem man sie mehrfach faltet und die Ecken umbiegt. Dann legt man die Düte auf einen alten Teller in die Bratpfanne oder einen eisernen Topf, den man in den Backofen schiebt. Will man den Fisch auf dem Herd backen, so muß der Topf heiß sein, ehe man die Düte hineinlegt, man tut dann gut, den Teller nicht direkt in den Topf zu stellen, sondern stellt ein Bügelröstchen oder einen kleinen Stein darunter, damit die starke Hitze nicht zu direkt an das Papier kommt. Sobald sich der Saft in Form von flüssigem Eiweiß in der Düte zeigt, ist der Fisch gar. Auch kann man den garen Zustand feststellen, wenn sich das Fischfleisch an der dicksten Stelle mit einem Fingerdruck auf die Düte eindrücken läßt. Zeit: bei Stücken 15—20 Minuten, bei ganzen Fischen je nach Größe 30—50 Minuten. Den Saft bezw. Eiweißstoff kann man als Tunke begeben.

47. Das Reinigen der Muscheln.

Jede einzelne Muschel wird mit der Bürste sorgfältig gesäubert; dabei sind geöffnete Muscheln zu ent-

fernern, da die Muschel darin abgestorben ist und nicht mehr genießbar sind. Dann legt man die Muscheln mehrere Stunden in klares kaltes Wasser, wo sie sich selbst von dem noch in ihnen hastenden Sand reinigen. Beim Kochen der Muscheln darf der Topf nur zur Hälfte gefüllt sein, da die Muscheln sich während des Kochens öffnen und dann mehr Platz gebrauchen. Der Bart der Muscheln ist vor dem Essen abzuziehen. Muschelschalen für Hühnerfutter sammeln!

48. Gekochte Muscheln.

Die gereinigten Muscheln werden ohne Wasser aufs Feuer gesetzt, man gibt einen Schuß Essig, einige Pfefferkörner und etwas Sellerie oder Zwiebel oder Petersilie dazu; dann deckt man den Topf fest zu, daß kein Dampf entweichen kann. Wenn die Muscheln kochen, schüttelt man den geschlossenen Topf einmal ordentlich, läßt sie 8—10 Minuten kochen. Dann gibt man sie mit der kräftigen Muschelbrühe zu Tisch und ißt sie aus der Schale. Der Bart, den man ganz leicht abziehen kann, wird dabei entfernt.

49. Muschelsuppe.

Man nimmt die gekochten Muscheln aus der Schale, entfernt den Bart, füllt die Brühe zu einer fertig gekochten dicken Suppe, Bohnen-, Gersten- oder Kartoffelsuppe, und gibt die Muscheln ebenfalls hinein. Nahrunghaft und sättigend.

50. Muschelragout.

Die gereinigten Muscheln werden mit zwei Eßlöffel Wasser gekocht, aus den Schalen genommen, der Bart entfernt; dann bereitet man von der Muschelbrühe mit einer Mehlschwitze eine sämige Soße, fügt einige Tropfen Essig dazu. Vorzüglich zu Tomaten, Maffaroni oder Kartoffelböden.

51. Muschelhashee.

Die Muscheln werden in wenig Wasser gekocht, nachdem sie gründlich gereinigt worden sind, aus der Schale gelöst und der Bart abgezogen. Man macht eine Mehlschwitze, gibt gewiegte Zwiebel und Petersilie dazu, löscht mit der Brühe ab, fügt, wenn nötig, noch Wasser zu und gibt die klein geschnittenen Muscheln dazu, läßt nochmals aufkochen.

52. Seezungenfrikassee.

Die gut vorbereiteten Seezungen werden gesalzen, etwas Zitronensaft darübergeträufelt und $\frac{1}{2}$ Stunde stehen gelassen. Darauf dämpft man sie in heißer Butter 15 bis 20 Minuten, wonach man sie mit etwas Fleischbrühe übergießt, einige in feine Scheiben geschnittene Champignons oder andere Pilze, etwas weißen, gestohlenen Pfeffer und ein bis zwei Löffel geriebenes Brot beifügt und die Fische fertig dämpfen läßt. Vor dem Anrichten gibt man etwas in einem Löffel saurer Sahne verquirltes Mehl zu.

53. Bücklingspeise.

Acht schöne Bücklinge werden von Haut und Gräten befreit, wobei man sehr sorgsam sein muß, damit sie nicht in zu kleine Stücke zerfallen, etwas nachgesalzen und ein wenig feiner, weißer Pfeffer darübergestreut. Eine feuerfeste Form wird gut mit Margarine oder Pflanzenfett ausgestrichen, Boden und Seitenwände mit in Butter gerösteten Semmelscheiben ausgelegt. Ueber die Scheiben streut man geriebenen Käse, legt die Bücklinge darauf, gibt Butterslökchen und geriebenen Käse obenauf, belegt sie wieder mit Semmelscheiben und gießt $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne darüber, in der man 1 Ei verquirlt hat, schiebt die Form in eine mäßig heiße Röhre und backt ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunde.

54. Petersilienfische.

Kleinere Flußfische werden gut vorbereitet, gesalzen und in heißer Butter oder Kunstbutter auf allen Seiten

angebraten. Dann überstreut man sie dick mit grob gehackter Petersilie, gibt so viel heiße leichte Fleischbrühe oder heißes Wasser und Fleischbrühwürfel zu, daß sie knapp bedeckt sind, streut etwas Pfeffer darüber und dämpft sie langsam weich. Die Soße wird mit etwas darübergestreutem Mehl verdickt.

55. Gedämpfte Schleien.

Die gut zurechtgemachten Fische werden drei- bis viermal der Breite nach etwas eingekerbt und in die Schnitte ein Zwiebelstreifen, ein Salzblatt und ein bis zwei Pfefferkörner gesteckt, ebenso in das Innere der Schleien. Nun werden sie gesalzen und in eine breite Pfanne in reichlich heiße Butter gegeben und auf beiden Seiten angebraten. Große Fische schneidet man der Breite nach ein- bis zweimal ganz durch. Sobald die Fische hellbraun sind, gießt man leichte Fleischbrühe sowie etwas Zitronensaft zu und läßt sie gut zugedeckt weich, aber nicht zu weich dämpfen. Dann gibt man etwas Suppenwürze und so viel mit Wasser verrührtes Mehl zu, daß es eine seimige Soße wird. Man trägt die Fische in der Soße auf.

56. Gespickter Kabeljau.

1½ Kilo Kabeljau, am besten ein schönes Mittelstück, wird gewaschen, gepuzt und die Haut davon abgezogen, dann mit in etwas Salz gewälzten Speckstreifen sehr reichlich gespickt und in heißem Fett langsam gedünstet, während dessen man ihn fleißig umwendet und mit der Soße überfüllt. Kurz vor dem Fertigwerden gibt man drei bis vier Eßlöffel süße Sahne zu und streut etwas feingehackte Petersilie darüber. Die Soße, die über dem Fisch angerichtet wird, verdickt man mit etwas in Wasser verrührtem Mehl.

57. Schollen in WeißweinsöÙe.

1½ Kilo möglichst große Schollen werden ausgenommen, gewaschen und abgezogen. Dann löst man das Fleisch sorgsam von den Gräten, sodaß man von jeder

Scholle vier schöne Stücke erhält, die man leicht salzt, mit Zitronensaft beträufelt und 1 bis 2 Stunden stehen läßt. Fischhaut und -gräten kocht man währenddessen mit etwas Wurzelwerk in 1 Liter leicht gesalzenem Wasser aus. Die Fischscheiben werden gerollt und zusammengebunden. Hierauf legt man sie in einen breiten Kochtopf in heiße Butter und dünstet sie darin auf allen Seiten, worauf man das Fischwasser und eine halbe Flasche Weißwein darübergießt, acht bis zehn Pfefferkörner, zwei Gewürznelken, ein Lorbeerblatt, zwei Schalotten und eine in Scheiben geschnittene Zitrone zugibt, den Topf aufs Feuer stellt, alles einmal aufkochen und auf heißer Stelle 10 bis 15 Minuten ziehen läßt. Die Hälfte der Brühe gießt man durch ein Sieb in einen andern Topf, gibt 50 bis 60 Gramm Butter zu, quirlt einen knappen Eßlöffel Kartoffelmehl und zwei Eigelbe hinein, läßt die Soße unter fortwährendem Schlagen mit der Schneerute bis zum Kochen kommen, nimmt sie vom Feuer und schlägt so lange weiter, bis die Soße dick ist. Man richtet sie über den Fischen an.