

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Seefische

**urn:nbn:de:bsz:31-106241**

Fischstücke darf man nur in heiße Flüssigkeit geben, da sie sonst zu sehr auslaugen.

Das Garsein der Fische erkennt man daran, daß sich die Flossen leicht herausziehen lassen und die Augen herausfallen. Damit das Fleisch der Fische schön blätterig wird, gibt man beim Zusetzen ein Stückchen frische Butter in das Abkochwasser.

Zum Braten werden die Fische mit Mehl bestäubt oder in Salbeiblätter gebunden. Man verwendet am besten nur Butter.

Zum Dämpfen wird der Fisch mit Fett, Wein und Rahm beige stellt, am besten in einer feuerfesten Form, in der man ihn gleich zu Tisch bringen kann, und im Backofen gedämpft.

Zum Backen verwendet man nur die kleinen Fische ganz, größere werden in Stücke geschnitten, in Mehl, Eiweiß und Weckmehl umgewendet und schwimmend in Fett gebacken.

## Seefische.

### Stockfisch.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Stockfisch, 3 Etr. Wasser, 2 bis 3 Eßl. Salz, 80 g Butter oder Schweinefett, 1 Zwiebel.

Der gewässerte Stockfisch muß weiß aussehen und gut riechen. Er wird nochmals über Nacht in kaltes Wasser gelegt und am anderen Morgen ohne weitere Zutaten mit kaltem Wasser aufgestellt. Man läßt ihn langsam zum Kochen kommen und auf der Seite des Herdes 20—25 Minuten ziehen. Er wird auf einer heißen Platte angerichtet, die blätterigen Fleischstücke werden losgelöst, mit feinem Salz bestreut und einige Löffel von dem heißen Fischsud darüber gegeben, damit das Salz gut einziehen kann. Inzwischen läßt man die in feine Streifen geschnittene Zwiebel in Fett schön gelb dünsten und schmälzt damit die Stockfischblättchen, von denen man den Sud wieder abgegossen hat, ab. Den scharfen Geruch während des Kochens kann man beseitigen, indem man einige glühende Holzkohlenstückchen in den Sud gibt. Sobald sie wieder nach oben kommen, nimmt man sie heraus.

### Schellfisch, Seehecht oder Seelachs gekocht.

Zutaten: 2 Pfd. Fisch, 3 Etr. Wasser, 1 Tasse Milch, 3 Eßl. Salz; oder Fischsud aus 3 Etr. Wasser, Zwiebel, Petersilie, Zitronenscheiben, 1 Tasse Essig, 3 Nelken, 3 Pfefferkörner.

Der gepuhte, geschuppte Fisch wird in einem Fischsud oder in Salzwasser, dem man nach Belieben etwas Milch beifügen kann, beige stellt und

zum Kochen gebracht. Nun gießt man einige Tropfen kaltes Wasser zu und läßt den Fisch bei gelinder Hitze  $\frac{1}{4}$  Stunde ziehen, bis er gar ist. Man richtet ihn auf einer heißen Platte an, verziert mit frischer Petersilie und Zitronenscheiben und reicht zerlassene Butter, Senf- oder Kaperntunke dazu.

Kabeljau ist eine Schellfischart mit besonders zartem, blätterigem Fleisch. Er ist sehr leicht verdaulich und schmackhaft, besonders wenn man dem Kochwasser Milch zusetzt. Er wird wie Schellfisch zubereitet. Da das Fleisch beim Kochen leicht zu weich wird, salzt man ihn mehrere Stunden vor dem Kochen ein, dadurch wird es fest.

#### Gebratene Scholle.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Scholle, 1 Eßl. Mehl, Salz,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Butter.

Die gut gereinigte Scholle wird an der oberen Seite leicht eingeschnitten und 1 Stunde vor der Zubereitung eingesalzen. Sie wird dann abgetrocknet, in Mehl umgewendet und in Butter gebraten. Große Schollen schneidet man in Stücke. Kartoffel- oder Kopfsalat paßt dazu.

#### Rotzungen oder Seezungen gedämpft.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Rotzungen, 1 Zwiebel, 50 g Fett oder Butter, 1 Eßl. fein verwiégte Petersilie, 4 bis 5 Eßl. Wein,  $\frac{1}{8}$  Str. Rahm.

Um die Rotzungen abzuführen, steckt man den Schwanz in heißes Wasser und löst dann mit einem spitzen Messer die Haut etwas los. Sie wird mit einem reinen Tuche gefaßt und rasch, damit kein Fleisch daran hängen bleibt, nach dem Kopf zu abgezogen. Nun macht man unterhalb des Kopfes zu beiden Seiten einen Einschnitt und nimmt die Eingeweide heraus. Der Kopf wird abgeschnitten, die Flossen mit der Schere gestutzt. Die so vorbereiteten Fische gibt man mit Salz und Pfeffer bestreut in eine Pfanne mit zerlassener Butter und Zwiebelscheiben, fügt Rahm und Wein bei und läßt sie in mäßig heißem Ofen 20 bis 25 Minuten dämpfen. Beim Anrichten bestreut man sie mit etwas Zitronensaft, bestreut sie mit verwiégter Petersilie und trägt sie mit dem Rahmbeigug auf.

#### Badischer Necht.

Zutaten: 2 Pfd. Kabeljau oder Schellfisch, Salz, Pfeffer, 75 g geriebener Schweizer- oder Parmesankäse, 50 g Butter, 1 Tasse saurer Rahm.

Den Fisch läßt man vom Fischhändler der Länge nach teilen und das Rückgrat herausnehmen. Ungefähr 2 Stunden vor der Zubereitung wird der Fisch eingesalzen. Dann läßt man in einer Fischkasserole Butter heiß werden, legt die eine Hälfte des Fisches hinein, gibt geriebenen Schweizer Käse und

Rahm darüber, legt die andere Fischhälfte darauf, bestreut sie mit Weckmehl und Käse, übergießt das Ganze mit Rahm und läßt den Fisch in heißem Ofen 1 Stunde dämpfen.

#### Seezunge gebacken.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Seezunge, 1 Eßl. Salz, 1 Ei, Weckmehl, Backfett.

Der Fisch wird gewaschen und die Haut sorgsam auf beiden Seiten abgezogen. Nun wird das Fleisch vom Rückgrat gelöst, gesalzen, in Ei und Weckmehl umgewendet und in heißem Fett langsam gebacken. Man reicht Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und Remouladentunke dazu.

#### Fischkoteletten.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Fisch,  $1\frac{1}{2}$  Eßl. Mehl, 1 Eßl. Salz, 1—2 Eßl. Milch, Weckmehl.

Fingerdicke Scheiben von Seelachs, Schellfisch oder Kabeljau werden mit feinem Salz bestreut und in Mehl umgewendet. Das Ei wird mit Milch gut verrührt, die Fischstücke eingetaucht, in Weckmehl umgewendet und in reichlich Fett auf beiden Seiten goldbraun gebacken. Wenn man sparen will, wendet man die Fischstücke nur in Mehl um. Zu Fischkoteletten reicht man gemischten Salat oder Mayonnaise.

#### Süßwasserfische.

Felchen, Karpfen, Schleie, Hecht blau zu kochen.

Zutaten: 2 Pfd. Fisch, 3 Etr. Wasser, Zwiebel, Petersilie, Zitronenscheiben, 1 Tasse Essig, 3 Nelken, 3 Pfefferkörner, 3 Eßl. Salz.

Das Suppengrün wird mit Essig, Zitronenscheiben und Gewürz in das Salzwasser gegeben und längere Zeit gekocht. Der vorgerichtete Fisch wird in die kochende Brühe eingelegt und muß  $\frac{1}{4}$  Stunde bei gelinder Hitze ziehen.

#### Gespickter Karpfen.

Zutaten: 2 Pfd. Karpfen, Salz, 2 Sardellen, 30 g Speck, 60 g Butter.

Der Karpfen ist im Winterhalbjahr am besten. Flußkarpfen ist dem Teichkarpfen vorzuziehen, weil der letztere öfter einen sumpfigen Moorgeschmack hat. Diesen kann man etwas vermindern, wenn man den Fisch mit Salz abreibt, einige Stunden in Essig legt und vor der Zubereitung wieder abspült.

Der Karpfen wird gepuht, abgezogen und mit Sardellen und Speckstreifen auf einer Seite gespickt, gesalzen und gepfeffert. Nach  $\frac{1}{2}$  Stunde legt man ihn in die Pfanne, begießt ihn mit heißer Butter und läßt ihn