

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

8. Teil: Fischgerichte

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

Weißkrautsalat.

Das Kraut wird geputzt, gewaschen und fein gehobelt. Um es mürbe zu machen, wird es in ein reines Tuch gegeben und mit einem hölzernen Fleischklopfer 10 Min. geklopft. Man bereitet mit Milch oder Öl, Zwiebelessig, Gewürzpulver, wenig Salz einen Salatbeiguß und vermennt den Salat gut. Nach Belieben kann man ihn mit etwas fein verwiegter Petersilie oder Kümmel würzen und eine falsche Mayonnaise darunter mengen. Auch 1—2 fein geriebene, säuerliche, rohe Äpfel können mitverwendet werden.

Rotkrautsalat.

Er wird auf dieselbe Weise wie Weißkrautsalat zubereitet, nur läßt man Kümmel und Petersilie weg.

Löwenzahnsalat.

Einen sehr gesunden Salat ergeben die im Frühling hervorsprossenden Blätter des Löwenzahns. Die kleinen Stauden werden möglichst tief aus der Erde gestochen, sauber geputzt, gewaschen und geschnitten, dann mit Salatbeiguß und feingeschnittener Zwiebel vermennt.

Tobinambursalat.

Die Knollen werden gut gewaschen, gebürstet, geschält und auf der Rohkostraffel gerieben. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu und vermennt alles gut. Man kann auch etwas rohe, geriebene Gelberüben darunter mischen.

Tobinambursalat, 2. Art.

Die Topinambur werden gründlich gewaschen, in der Schale etwa 15—20 Min. weich gekocht, dann geschält, in nicht zu dünne Blättchen geschnitten und mit Salatbeiguß vermennt.

8. Teil:

Fischgerichte

Einiges über die Fische.

Die Fische sind sehr nahrhaft und mit Ausnahme der fettreichen Fische (dazu gehören Aal, Lachs und Hering) auch leicht verdaulich. Man unterscheidet Flußfische und Seefische. Für uns kommen hauptsächlich die Seefische in Betracht. Dazu gehören: Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch, Hering, Seehecht, Seelachs und die Plattfische oder Seitenschwimmer, wie Rotzungen, Seezungen, Schollen, Fludern,

Steinbutt und Heilbutt. Diese kommen aber ihres hohen Preises wegen für den einfachen Haushalt weniger in Frage.

Die Fische kommen frisch, gesalzen, getrocknet, geräuchert und mariniert in den Handel. Getrocknet und geräuchert haben sie einen größeren Nährwert als in frischem Zustand.

Beim Einkauf toter Fische achte man darauf, daß die Kiemen frischrot, das Fleisch fest, nicht schmierig und die Augen nicht eingesunken sind. Die Fische können auf verschiedene Weise zubereitet werden. Die einfachste Zubereitungsart ist das Kochen. Zunächst wird der Fisch geschuppt und ausgenommen. Will man den Fisch ganz auf den Tisch bringen, so werden die Augen ausgestochen und die Kiemen entfernt (Backfische). Beim Kochen setzt man ganze Fische mit warmem, Fischstücke mit heißem Wasser auf. Dem Wasser gibt man etwas Milch, Salz, Gelberübe, Zwiebel mit Nelke besteckt, Petersilie, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, etwas Essig und nach Belieben einige Butterstückchen zu. Die Fische dürfen nicht kochen, sondern nur ziehen, da sie sonst zerfallen. Wenn sich die Flossen leicht ausziehen lassen und sich auf der Haut Bläschen bilden, ist der Fisch weich. Ein Teil des Abkochwassers kann zur Bereitung des Beigusses verwendet werden. Fische, die gebacken werden sollen, werden auf die gleiche Weise vorbereitet und, nachdem sie gesalzen sind, zuerst in Mehl, dann in Eiweiß oder Mehl, mit etwas Wasser angerührt, und in Weckmehl umgewendet und in heißem Fett unter fleißigem Begießen schön knusperig gebacken.

Der Stockfisch ist für unsere Ernährung von großer Bedeutung. In einem Pfund Stockfisch ist etwa 3mal soviel Eiweiß enthalten wie in einem Pfund Fleisch. Als Stockfisch bezeichnet man den getrockneten Kabeljau. Er wird, nachdem er ausgenommen und der Kopf entfernt ist, an Stöcken getrocknet, daher die Bezeichnung Stockfisch. Der Stockfisch wird entweder in getrocknetem Zustand, meist aber schon gewässert, gekauft. Beim Einkauf hat man darauf zu sehen, daß das Fleisch weiß ist. Der Grund, weshalb der Stockfisch mitunter so wenig geschätzt wird, mag an der Zubereitung liegen. Man hat darauf zu achten, daß derselbe wie alle Fische nicht zum Kochen gebracht wird, da er sonst trocken wird. Auch darf er seines hohen Eiweißgehaltes wegen erst beim Anrichten gesalzen werden. Allen Nahrungsmitteln, die eine größere Menge Eiweiß enthalten, wie Stockfisch, Leber, Nieren und Hülsenfrüchte, wird das Salz erst nach der Zubereitung zugegeben, da das Salz das Weichwerden verhindert.

Schellfisch oder Kabeljau gekocht.

Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen und gewaschen. Dann stellt man den Fischesud her. Dem Wasser gibt man Salz, Zwiebeln, Gelberübe, Petersilie, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Nelken, etwas Milch,

Essig oder Wein zu und legt den Fisch ein; sobald das Wasser kocht, stellt man den Topf auf die Seite des Herdes und läßt den Fisch noch etwa 15—20 Min. ziehen. Man richtet ihn vorsichtig auf eine Platte an, garniert ihn mit Petersilie und gibt ihn mit Bechamelbeigüß zu Tisch.

Schellfisch oder Kabeljau gedämpft.

Der wie oben vorbereitete Fisch wird nach Belieben noch gehäutet, mit Salz und Gewürzpulver eingerieben und durchziehen lassen. In einer Bratpfanne läßt man ein Stückchen Butter zergehen, gibt fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie sowie den Fisch hinein, fügt einige Eßlöffel Milch und etwas Wein hinzu und dämpft den Fisch unter fleißigem Begießen 20—30 Min. in der Bratröhre oder auf dem Herd in geschlossener Pfanne.

Schellfisch gedämpft mit Tomaten.

Der Schellfisch wird geschuppt, von Haut und Gräten befreit, ausgenommen und der Kopf entfernt. Dann schneidet man die Filets in Stücke und reibt sie leicht mit Salz ein. Kopf und Gräten werden in den Sud gegeben, welchen man mit Wasser, Zwiebeln, Salz, Gelberübe und Lorbeerblatt hergestellt hat, und läßt diesen etwa 30—40 Min. kochen. Unterdessen bereitet man einen Bechamelbeigüß, löscht mit dem Fischesud ab und gibt einige Löffel dickes Tomatenmark zu. Man läßt den Beigüß gut durchkochen, gibt die Fischstücke zu und läßt sie 15—20 Min. dämpfen.

Schellfisch oder Kabeljau gebacken.

Hierzu verwendet man kleine Schellfische oder man schneidet einen großen Fisch, nachdem er geschuppt, ausgenommen und gewaschen ist, in zweifingerbreite Stücke. Die Fische werden mit Salz und Gewürzpulver eingerieben und $\frac{1}{2}$ Std. ziehen lassen. Dann wendet man sie zuerst in Mehl, darauf in verrührtem Eiweiß oder Milei um und bäckt sie unter fleißigem Begießen in heißem Fett auf beiden Seiten schön knusperig. Durch das Begießen mit Fett werden die Fische rascher gar. Man bringt sie so schnell als möglich zu Tisch.

Schellfisch oder Kabeljau mit Kräutern.

Der gut vorgerichtete Fisch wird in Salzwasser gargekocht, vorsichtig auf eine erwärmte Platte gegeben, mit etwas zerlassener Butter begossen und mit fein verwiegten Kräutern, wie Schnittlauch, Petersilie, Dill und Estragon, welche man mit Zwiebelessig begossen hat, bestreut.

Fischsalat.

Hierzu lassen sich Fischreste verwenden. Man zerlegt die von Haut und Gräten befreiten Fische in kleine Stücke, gibt den Salatbeigüß

zu und läßt ihn gut durchziehen. Nach Belieben kann man den Salat mit einer falschen Mayonnaise vermengen.

Stockfisch.

Der gut gewässerte Stockfisch wird mit kaltem Wasser und nach Belieben mit etwas Milch beigestellt und bis zum Kochen gebracht. Dann läßt man ihn auf der Seite des Herdes 15—20 Min. ziehen. Man nimmt den Fisch heraus, zerlegt ihn in feine Blättchen, gibt ihn auf eine erwärmte Platte, streut feines Salz darüber und überschmälzt ihn mit in Butter gerösteten Zwiebeln. Statt der Zwiebeln kann auch Lauch, in feine Streifen geschnitten, Verwendung finden.

Einiges über den Hering.

Der Hering kommt frisch, gesalzen, geräuchert und mariniert in den Handel. Kein Fisch kann in so großen Mengen gefangen werden wie der Hering. Man unterscheidet Milchner und Rogner, die Letzteren setzen den Laich oder Rogen ab, 30 000—40 000 Eier. Die zu Salzheringen bestimmten Fische werden, nachdem sie getötet sind, ausgenommen, gewaschen, in Salzlake gelegt und in Tonnen verpackt. Der Fischfang geschieht nachts bei Laternenschein, damit die Fische am Tage zum Versand gerichtet werden können.

Hering gekocht.

Die Salzheringe werden geputzt, gewaschen, mit etwas Essig über-gossen und mit kaltem Wasser beigestellt. Sobald das Wasser kocht, zieht man den Topf auf die Seite des Herdes und läßt die Heringe etwa 10 Min. ziehen. Man gibt sie mit Bechamelbeiguß oder Zwiebelbeiguß zu Tisch.

Heringe mariniert.

Die Fische werden über Nacht gewässert, geputzt, der Kopf entfernt, die Heringsmilch mit Essig gut verrührt, durch ein Sieb gestrichen und mit 1 Kaffeelöffel Senf gut vermischt. Die Heringe gibt man in eine Steingut- oder Porzellanschüssel, dazwischen kommen Gelberüben, Lorbeerblatt, Zwiebel mit Nelken besteckt und die Heringsmilch darüber. Die Brühe muß die Heringe gut bedecken. Nach zwei Tagen sind sie gut.

Rollmops.

Die gut gewässerten Heringe werden geputzt, gewaschen und in zwei Teile geteilt. Die Heringsmilch streicht man durch ein Sieb und verrührt sie mit etwas Essig zu Marinade. Die innere Seite der Heringe wird mit Senf bestrichen, mit feingeschnittenen Zwiebeln bestreut, die Fische fest zusammengerollt und mit einem zugespitzten Hölzchen festgesteckt. Nun legt man sie mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, in