

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Schellfisch gedämpft mit Tomaten

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

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