

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Einiges über die Fische

[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 Apfel 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 Milei, 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,