

FISCH KÜCHENFERTIG VORBEREITEN



So erkennt man ob der Fisch wirklich frisch ist

Frische, gesunde Fische besitzen: festsitzende Schuppen, frischen Geruch, festes, elastisches Muskelfleisch, klare, nach außen gewölbte Augen und leuchtend rote Kiemen.

Fisch ist ein wertvolles und schmackhaftes Nahrungsmittel.

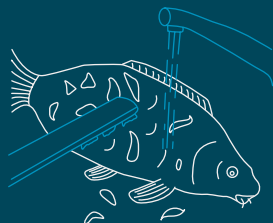
Fischeiweiß ist leicht verdaulich, enthält viele lebenswichtige Aminosäuren und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Fisch enthält mit Ausnahme des Aals wenig Fett und viele ungesättigte Fettsäuren. Durch die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann der Blutcholesterinspiegel gesenkt und Gefäßverengungen entgegengewirkt werden.

Süßwasserfisch wird umweltfreundlich, meist regional produziert und muss keine weiten Transportwege zurücklegen. Infolge der lockeren Eiweißstruktur ist Fisch leicht verderblich. Daher sollte er nach dem Fang oder Kauf möglichst schnell gekühlt transportiert und aufbewahrt werden. Am besten ist es ihn möglichst frisch zu verarbeiten.

INFO: Die Tötung eines Wirbeltieres setzt einen gesetzlich vorgeschriebenen Sachkundenachweis voraus, zum Beispiel die erfolgreich abgelegte Fischerprüfung.

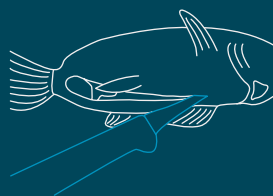
Schuppen



Bei einigen Fischarten wie Forelle, Saibling und Waller kann auf das Schuppen verzichtet werden; andere haben große Schuppen, die beim Essen stören. Am besten mit den Fingern vom Schwanz in Richtung Kopf streichen und fühlen wo die Schuppen sitzen. Um diese zu entfernen hält man den Fisch mit Küchenpapier an der Schwanzflosse fest. Mit einem Fischschupper oder einem schräg gehaltenen Messerrücken schabt man die Schuppen in Richtung Kopf ab.

Damit die Schuppen nicht herumfliegen, den Fisch unter fließend kaltem Wasser halten oder in einer Wanne mit Wasser schuppen. Die Schuppen auf der Bauchseite nicht vergessen!

Ausnehmen



Mit einem spitzen scharfen Messer den Fisch vom After her bis zum Kiemenansatz mit einem flachen Schnitt aufschneiden, ohne die Eingeweide zu verletzen. Bei Austritt von Gallenflüssigkeit bzw. Magen- und Darminhalt den Fisch sofort unter fließendem Wasser auswaschen. Nun die Eingeweide als Ganzes aus der Bauchhöhle vorsichtig entnehmen und mit dem Messer den Schlund durchtrennen. Nach Belieben die Leber zur weiteren Verwendung aufheben.

Niere entfernen



Die Niere erkennt man als dunkelroten Streifen direkt unter der Wirbelsäule. Sie ist durch ein helles Häutchen geschützt. Diese Nierenhaut mit einem kleinen spitzen Messer einritzen und die Niere mit dem Daumen oder einem Teelöffel herauskratzen.

Flossen und Kiemen entfernen



Soll der Fisch als Ganzes zubereitet werden, schneidet man die Flossen am Rücken, Bauch und an den Seiten mit einer Küchenschere in Richtung Kopf möglichst tief am Ansatz ab. Ausnahme: Fische, die „blau gekocht“ werden. Zum Entfernen der Kiemen den Kiemendeckel aufklappen und die Kiemenbögen an den Ansätzen, mit einer Küchenschere abschneiden und seitlich herausnehmen.

Säubern

Den Fisch nun innen und außen kurz aber gründlich unter fließendem (Trink-)wasser abspülen. Anschließend abtropfen lassen. Nun wird der Fisch als „küchenfertig“ bezeichnet.

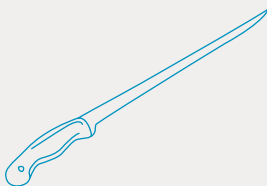
FISCH FILETIEREN

ARBEITSGERÄTE ZUM VORBEREITEN UND FILETIEREN



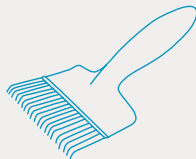
Kleines spitzes Messer

zum Aufschneiden der Bauchhöhle und für Feinarbeiten.



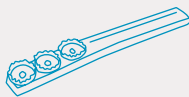
Filetmesser

mit schmaler, langer und flexibler Klinge fürs Filetieren und exaktes Zuschneiden von rohem Fisch.



(Imker) Gabel

zum Festhalten beim Filetieren und Enthäuten.



Fischschupper

Zum Entschuppen kann man viele unterschiedliche Gerätschaften verwenden. Hier ist ein DIY-Fischschupper mit Kronkorken abgebildet.



Küchenschere

zum Abschneiden der Flossen, Entfernen der Kiemen oder Durchtrennen von Gräten.



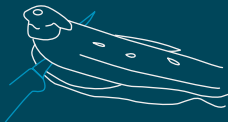
Grätenzange oder Pinzette

um letzte Gräten aus dem Fischfleisch zu entfernen.

Praxistipp

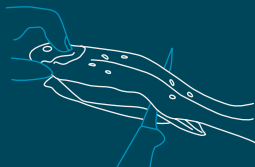
Wen der Geruch der Schleimschicht an den Händen stört. Einfach ein paar Salbeiblätter in der Hand zerreiben hilft.

INFO: Werden die Filets optimal geschnitten, entsprechen sie bei einer Forelle etwa der Hälfte des Gesamtgewichts. Der beim Filetieren verbleibende Kopf und Wirbelsäule, die sogenannte „Karkasse“ kann als Grundlage für Fischfond und Fischsud, verwendet werden.



Oberes Filet auslösen

Den küchenfertigen Fisch auf eine Arbeitsfläche legen. Mit dem Filetirmesser von der Bauchseite her dicht oberhalb der Wirbelsäule zum Scheitel hin durchstechen.



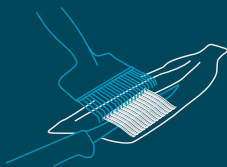
Schneiden

Den Fisch am Kopf festhalten und das Messer der Wirbelsäule entlang in Richtung Schwanzflosse führen. Das Filet mit einem schrägen Schnitt hinter dem Kiemendeckel vom Kopf lösen.



Unteres Filet auslösen

Den Fisch wenden und schräg hinter dem Kiemendeckel bis auf die Wirbelsäule einschneiden und das Messer mit der Schneide Richtung Schwanzflosse drehen. Dicht oberhalb der Wirbelsäule entlang schneiden und das 2. Filet auslösen.



Entfernen des Rippenbogens

Mit der Imkergabel das Filet oberhalb der Rippen festhalten und mit dem Filetirmesser den Rippenbogen vom Filet schneiden. Übrige Gräten können mit den Fingern erspürt und mit der Grätenzange oder einer Pinzette herausgezogen werden. Abschließend die Flossen und Fettgewebe entfernen.



Filets enthäuten

Die Haut an der Schwanzwurzel mit der Imkergabel gut festhalten. Das Filetirmesser zwischen Haut und Fleisch ansetzen und das Filet mit leicht sägenden Schnitten von der Haut abtrennen. Nicht enthäuten, wenn die Filets gebeizt werden sollen.

FISCH LAGERN, EINFRIEREN UND AUFTAUEN



Bringt man mehr Fische mit nach Hause als man momentan verwerten kann, können die Fische tiefgefroren werden. Gerade bei größeren Fischen sollte man sich überlegen, ob man sie im Ganzen oder gleich in Portionen einfriert. Bei kleineren Fischen, wie z.B. Rotaugen empfiehlt es sich diese einzufrieren, bis man genügend für eine Mahlzeit zusammen hat.

PORTIONSGRÖSSEN FÜR EINE FISCHMAHLZEIT

Vorspeise

ca. 100 g Fischfilet oder 150 g Fisch am Stück
(mit Haut und Gräten).

Hauptspeise

150–250 g Fischfilet oder 200 g Fischkotelett
oder ein ganzer Fisch mit etwa 300 g.

Bei großen Fischen, die im Ganzen zubereitet werden,
plant man etwa 300–350 g pro Person ein.

Lagerzeiten im Kühlschrank (+2 °C – 6 °C)

Fisch, frisch	1 Tag
Fisch, zubereitet	2 Tage
Fisch, geräuchert	2–4 Tage

Tiefgefrieren

Der Fisch sollte küchenfertig, portioniert oder filetiert sein. Das Gerät auf höchster Stufe (–30 °C) einstellen, da sich sonst große Eiskristalle bilden, die die Gewebszellen zerstören. Der aufgetaute Fisch verliert Flüssigkeit und schmeckt dann trocken. Gefrierbeutel beschriften (Datum, Fischart, Gewicht). Nicht zu viel Gefriergut auf einmal einlegen. Um die Qualität zu schützen und die Haltbarkeit zu verlängern empfiehlt es sich den Fisch vor dem Gefrieren zu Glacieren oder/und zu Vakuumieren.

Glacieren

Vorbereitete Fische auf ein Tablett mit Folie legen und 1–2 Stunden unverpackt tiefgefrieren. Dann die Fische einzeln mit dem Kopf nach unten 2–3 mal in Eiswasser tauchen bis sich eine dünne Eisglasur gebildet hat. Anschließend den Fisch in Gefrierbeutel packen und tiefgefrieren.

Vakuumieren

Das Gerät verpackt den Fisch unter Luftausschluss. Handhabung laut Gebrauchsanweisung. Anschließend tiefgefrieren.

Lagerzeiten in der Gefriertruhe (– 18 °C)

Magerfische (Forelle, Hecht, Schleie, Karpfen)	5–7 Monate
Fettfische (Aal, Lachs)	2–4 Monate
Fischfilet	3–5 Monate

Tipp: Niemals im Wasser, sondern langsam und am besten im Kühlschrank, auftauen.

Auftauzeiten (Richtwerte für 0,8 – 1 kg schwere Fische)

Mikrowelle	ca. 10 Minuten bei 180 Watt + 15–20 Minuten bei 90 Watt
Backofen	ca. 2 Stunden bei 50 °C
Küche	ca. 5 Stunden bei 20 °C
Kühlschrank	ca. 16 Stunden bei 5 °C

FISCH RICHTIG ZERLEGEN UND ESSEN



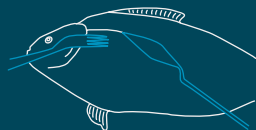
Welches Getränk passt zu welchem Fischgericht?

Die alte Regel, dass ausschließlich Weißwein zu Fisch serviert werden darf stimmt nur bedingt. Je herzhafter und würziger ein Fischgericht zubereitet wurde, desto besser passen junge Rotweine dazu. Dies gilt für gebratenen, gegrillten oder panierten Fisch und alle Gerichte, die mit aromatischen Kräutern gewürzt wurden. Zu den zarten Aromen heimischer Süßwasserfische bleibt ein kühler, spritziger Weißwein oder ein Rosé die erste Wahl. Manch einer schwört jedoch auf das Glas Bier zum Karpfen, Brathering oder einer anderen kräftigen Fischmahlzeit. Hauptsache es schmeckt. Prost!

Keine Scheu vor ganzen Fischen. Egal ob gebraten, gegrillt, gedämpft oder geräuchert. In ein paar Schritten lassen sich die Filets fachmännisch und schnell auslösen.

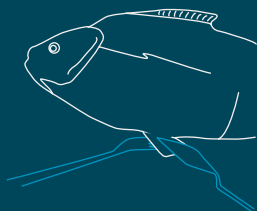
Praxistipp

Da das Zerlegen auch bei Geübten einige Zeit in Anspruch nimmt, sind vorgewärmte Teller besonders wichtig!



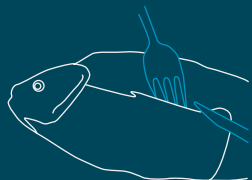
Fleisch einschneiden

Mit dem Fischmesser entlang der Seitenlinie bis auf die Wirbelsäule einschneiden.



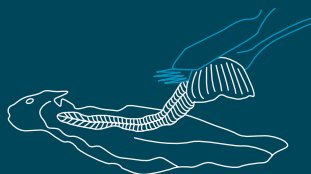
Flossen und Haut entfernen

Mit Fischmesser und Gabel die Flossen samt Flossenträger herausziehen. Das Muskelfleisch an Bauch- und Brustflossen ist besonders schmackhaft.



Fleisch ablösen

Mit Fischmesser und Gabel das Fleisch von den Rippen nach unten wegschieben. Dabei dem Rippenverlauf folgen. Dann beide Hälften des oberen Filets von der Gräte abheben.



Skelett ablösen

Gräte samt Kopf und Schwanz mit der Gabel anheben und ablösen.

Tipp: Das Skelett muss nicht abgehoben werden. Man kann auch, nachdem die erste Hälfte verzehrt ist, den ganzen Fisch umdrehen und wieder beginnen wie Bild 3.

Nicht vergessen!

Mit Fischmesser und Gabel die Bäckchen herausnehmen. Sie gelten als besondere Delikatesse.

FISCH GAREN – DIE BESTEN METHODEN



Die „3-S Regel“

Säubern

Fischfleisch generell kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Niemals im Wasser liegenlassen. Ganze Fische nach dem Schuppen, dem Abschneiden der Flossen und dem Entfernen der Niere außen und innen gut abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Säuern

Je nach Rezeptur wird der Fisch mit Zitronensaft oder Essig gesäuert. Dies macht das Fischfleisch weiß und fester. Die Säuren binden zudem den artetigen Fischgeruch. Einen besonders feinen Geschmack erhält Fischfleisch, wenn es mit feingehackten Küchenkräutern und Zwiebelwürfeln bestreut wird.

Salzen

Fischfleisch stets erst kurz vor dem Garen innen und außen mit Salz einreiben, da sonst Flüssigkeit austritt und der Fisch trocken schmeckt.

Pochieren

Der Fisch darf im Sud nur leise köcheln (pochieren). Die Temperatur liegt dabei knapp unter dem Siedepunkt. Durch das fettarme und schonende Garen bleibt der pure Fischgeschmack erhalten. Aus dem Sud lässt sich anschließend eine aromatische Soße zubereiten.

Dämpfen

Der Fisch wird im Wasserdampf bei ca. 100 °C gegart. So bleibt das Aroma besonders gut erhalten. Für diese Methode eignen sich besonders gut Bambuskörbchen, die in den Topf eingelegt werden.

Dünsten

Der Fisch wird im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit und wenig Fett bei gleichbleibender Temperatur von ca. 100 °C gegart. Das Dünsten ist eine Kombination der beiden Garverfahren Dämpfen und Kochen. Der entstehende Fond bildet die Grundlage für die Sauce, die gedünsteten Fisch begleiten sollte.

Braten

Der Fisch wird hier zunächst bei starker Hitze dann bei absinkender Fetttemperatur auf den Punkt gegart. Durch das Anbraten bei großer Hitze gerinnt das Eiweiß in den äußeren Schichten und bildet eine schützende Schicht, die Saft und Aromen einschließt. Bei geringer Hitze wird fertig gegart, sodass der Fisch innen schön saftig bleibt.

Backen

Der Fisch wird im Ofen bei 180 °C – 250 °C gegart. Entweder bildet der Fisch selbst eine delikate Hülle für eine feine Füllung oder er ist von einer schützenden Hülle umgeben. Dies kann eine Folie, eine Salzkruste, Blätterteig o.ä. sein. Der Fisch bleibt hierdurch innen saftig.

Frittieren

Der Fisch wird paniert oder in Backteig getaucht und in heißem Fett bei 165 °C bis 180 °C rausgebacken.