

ROTAUGE – BRACHSE – AITEL



Keine Angst vor Gräten!

Vor allem Weißfische wie Rotaugen, Brachse und Aitel, aber auch Karpfen, Hecht und Schleie, haben besonders viele kleine Gräten, die beim Essen stören. Dem kann man abhelfen. Mit Schröpfen oder Gräten schneiden, wie es die Fachleute nennen. Als Handwerkszeug braucht man dazu ein stabiles Arbeitsbrett und ein scharfes Messer mit langer und gerader Klinge. Und so geht es: Beim ganzen Fisch schneidet man jeweils die Hautseiten im Abstand von ca. 4 mm bis auf die Gräte ein. Beim Filet mit oder ohne Haut wird das Fleisch quer in Abständen von 3 mm ein aber nicht durchgeschnitten.

Die Gräten werden beim Schröpfen weitgehend zerkleinert, so sind sie beim Verzehr des Fisches kaum noch spürbar. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl und Übung gelingt das Schröpfen auch jedem Laien. Es ist nicht nötig, wenn Fischfilet für ein Rezept sehr fein zerkleinert, z.B. püriert wird.

WEISSFISCHSALAT

HAUPTGERICHT

Für 6 Portionen

3 kg Weißfische (Rotaugen, Aitel, Brachse) oder 1 kg Weißfischfilet (frisch oder gefrostet)

Für die Marinade

Je 1 l Essig
(5 %) und Wasser mischen

Nach Geschmack dazugeben

10 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
Zwiebeln in Stücke oder Ringe
geschnitten
½ TL Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Salatsoße

1 Becher Magerjoghurt (150 g)
3 EL Creme fraiche oder
Schmand
1 EL Meerrettich
½ EL mittelscharfer Senf
Zucker, Salz
1-2 säuerliche Äpfel
3-4 Essiggurken

ZUBEREITUNG

Weißfische filetieren und die Filets häuten. Die Filets in Gabelbissen (etwa ½ cm breit und 2-3 cm lang) schneiden. Die Filetwürfel locker in ein verschließbares Gefäß einschichten und die Marinade dazugeben. Das Fischfilet muss von der Marinade bedeckt sein. Das Gefäß gut verschließen und mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit löst der Essig den Kalk aus den Gräten und sie werden weich. Dann die marinierten Stücke und die Zwiebeln aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.

Die Salatsoße aus den Zutaten herstellen. Die Äpfel und Essiggurken kleinwürfeln, dazugeben und mit Zucker und Salz abschmecken. Die marinierten Fischwürfel und die Zwiebeln unterheben und ca. 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Dazu schmeckt Stangenweißbrot.

VARIATION

Um etwas Farbe ins Spiel zu bringen, kann der Salat entweder mit 250 g Roter Beete oder mit bunten Paprikastreifen (je eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote) ergänzt werden.



BARBE – RENKE – FORELLE



Fisch richtig grillen

Fische mit festem Fleisch wie Saibling, Wolfs- und Rotbarsch können gut direkt auf dem Grillrost gegart werden. Zartfleischige Fische wie Forelle, Zander und Lachs besser vorher als Hitzeschutz in Blätter verpacken oder in eine Alu-Grillschale legen.

Damit ganze Fische, Stücke oder auch Filets schön saftig bleiben, sollten sie nicht vom Kühlschrank direkt auf den Grill gelegt werden. Deshalb etwa 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Ganze Fische auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer durch die Haut 2-3 Mal schräg, etwa 1 cm tief einschneiden, bis kurz vor die Gräten.

Je größer der Fisch, desto größer der Abstand zur Hitzequelle. Faustregel: mindestens eine Handbreit.

Fisch benötigt zum Garen bei mittlerer Hitze nur kurze Zeit. Deshalb den Fisch nicht aus den Augen lassen!

Perfekt gegart ist Fisch dann, wenn das Fleisch kräftig weiß und nicht mehr glasig ist. Bei ganzen Fischen sollte man die Rückenflosse leicht herausziehen können.

STECKERLFISCH

HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

4 Renken oder Forellen
(je 500 g)

Für Steckerlfisch eignen sich besonders fettreiche Exemplare von Forellen, Renken und Barben.

1/2 EL Fleur de Sel
oder Hagelsalz

1 EL Paprikapulver

1/2 TL grober Pfeffer

250 g Butter

VORBEREITEN

Fische wie gewohnt vorbereiten und kühl halten. Würzen: Fische salzen. Dabei gewährleistet die Nasssalzung eine gleichmäßigere Salzung der Fische als die Trockensalzung. Nasssalzung: Fische für ca. 12 Stunden in eine 8%ige Salzlake (10 l Wasser, 400-500 g Salz) einlegen. Die Fische sollten locker in der Lake liegen und vollständig bedeckt sein. Trockensalzung: Die gut abgetropften Fische werden außen und innen gleichmäßig mit Salz bestreut und in ein Behältnis eingeschichtet. Salzungszeit je nach Größe ca. 35-40 Minuten.

AUFSTECKEN DER FISCHES AUF DIE SPIESSE

Steckerl vorher gründlich wässern. Die Fische nochmals gründlich waschen und mit Küchenkrepp trocken reiben. Anschließend die Fische mit einem Gemisch aus Paprikapulver, Salz und Pfeffer betreuen. Zum Aufstecken den Fisch in die linke Hand nehmen mit der Bauchseite nach oben, der Kopf zeigt zum Körper hin. In der rechten Hand hält man den Spieß, der durch das Maul des Fisches s-förmig in die Rückenmuskulatur eingestochen wird. Durch das s-förmige Aufstecken dreht sich der Fisch beim Grillen nicht mit.

GRILLEN

Damit man die Fische in einem 45-Grad-Winkel aufstellen kann, braucht man entweder einen speziellen Grill oder entsprechende Vorrichtungen. Sobald die Kohle gut glüht, werden die Fische mit dem Bauch nach unten auf den Grill gelegt, bis sich der Bauch bei der Garung öffnet. Dann den Fisch im 45-Grad-Winkel mit dem Rücken zur Glut aufstellen. So wird vermieden, dass bei der Garung zu viel Flüssigkeit austritt und die Fische trocken werden. Während des Grillens die Fische wiederholt seitlich wenden, bis die Haut an allen Seiten knusprig ist. Parallel Butter auf dem Grill zum Schmelzen bringen und die zerlassene Butter mit einem Lebensmittelpinsel auftragen. Der Fisch ist durch, wenn das Fischfleisch am Beginn der Wirbelsäule nicht mehr glasig ist. Je nach Größe ca. 10-30 Minuten.



FORELLE – RENKE – SAIBLING



Selber räuchern

Statt mit Räucheröfen- oder -schränken gelingt vor allem das Heißräuchern auch in einem Kugelgrill mit Thermometer recht gut.

Für das Grillräuchern eignen sich gut ganze, küchenfertig vorbereitete Forellen, Saiblinge oder Renken. Das Holz gibt es als Chips (Späne) oder als Mehl in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu kaufen. Chips werden vor dem Räuchern 2-4 Stunden gewässert.

Salzlake aus 60 g Salz pro Liter Wasser herstellen und mit Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern aromatisieren. Die Fische mit der Salzlake komplett bedecken und zugedeckt im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen. Dann die Fische abbrausen, gut trocken tupfen und etwas an der Luft antrocknen lassen.

Den Grill anheizen. Eingeweichte Räucherchips oder Räuchermehl beim Gasgrill in einer speziellen Räucherbox auf die Heizquelle legen, beim Holzkohलगrill direkt auf die glimmende Glut.

Wenn Chips oder Mehl zu rauchen beginnen und die Temperatur im Garraum 80-90° C erreicht hat, Fische auf den eingölten Grillrost legen. Zum Auffangen des Fetts eine Aluschale darunter stellen. Die Fische zugedeckt bei 80° C räuchern, bis sie goldgelb sind und sich auf leichten Fingerdruck nicht mehr zu weich anfühlen. Bei Forellen dauert das rund 30-45 Minuten.

CREME AUS RÄUCHERFISCHEN

VORSPEISE / SNACK

Für 6 Portionen

500 g Filet von Räucherfischen
ohne Haut (Renken, Forellen,
Weißfische, Makrele, Heilbutt)

125 g Frischkäse

1 EL Zitronensaft

100 g Magerquark

1 Bund Dill

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Das Fischfilet in Stücke teilen. Frischkäse, Zitronensaft und Magerquark hinzugeben und mit dem elektrischen Pürierstab mixen und vermengen bis eine glatte Creme entstanden ist. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Dill und Frühlingszwiebeln hinzugeben und Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei vorsichtig salzen, da Räucherfisch bereits gesalzen ist. Im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Passt gut zu heißen Pellkartoffeln oder auch als Brotaufstrich.

TIPP

Als Fingerfood die Creme mit einer Spritztüte auf Schwarzbrotaler (Pumpenickel) aufbringen und hübsch dekorieren.



SAIBLING – LACHS REGENBOGENFORELLE



Fisch „Graved-Art“

Graving heißt im Norwegischen eingraben. Als es noch Bär, Wolf und Vielfraß gab, war dies die Methode, seinen zubereiteten Fisch zu schützen. Er wurde in einer kalten Erdhöhle/Erdkeller „eingegraben“ und mit einem großen Stein vor dem Zugriff geschützt. Übriggeblieben ist die Beschwerung mit dem Brett und Stein. Da es heutzutage Kühlschränke gibt und weder Wolf noch Bär einem den Fisch streitig machen, erübrigt sich das Eingraben und Beschweren.

Beim Graving übernehmen Bakterien die Zubereitung und Reifung. Um eine ausgezeichnete Qualität zu erhalten, ist es notwendig, den Fisch zu säubern, dann zu filetieren und alle Gräten zu entfernen. Das fertige Filet soll nicht mehr gewaschen werden, da dadurch eine andere Bakterienflora auf der Fleischseite entsteht. Wenn man jetzt noch sauber arbeitet und kein Jodsalz verwendet, gelingt der Gravfisk auf jeden Fall.

GRAVED FISCH

VORSPEISE/SNACK

Für 8 Personen

1 kg küchenfertiges Fischfilet mit Haut (z.B. von Lachs, Saibling, Lachsforelle)

50 g Salz (kein Jodsalz)

25 g brauner Zucker

10 Wacholderbeeren

1 TL Senfkörner

Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Dill

ZUBEREITEN

Das Fischfilet trocken tupfen. Salz und Zucker vermischen, etwa die Hälfte auf den Boden einer großen flachen Form mit passendem Deckel verteilen. Das Fischfilet mit der Hautseite nach unten in die Form legen. Mit der restlichen Salz-Zucker-Mischung bestreuen, dicke Partien mehr, Bauch und Schwanz weniger.

Wacholderbeeren und Senfkörner fein hacken oder in einem Mörser fein zerdrücken. Die Fleischseite des Filets mit Wacholder, Senfkörnern und Pfeffer würzen. Den Dill waschen, trocken tupfen und mit den Stängeln grob hacken. Über den Fisch streuen.

Die Form mit dem Deckel gut verschließen und den Fisch zum Reifen für etwa 30 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren den Fisch aus der Form heben, abtropfen lassen und zusätzlich trocken tupfen, dabei Dill und Gewürze größtenteils entfernen. Filets vom Schwanzende beginnend in dünnen Scheiben von der Haut abschneiden.

PRAXISTIPP

Wer den Graved Fisch nicht gleich verzehrt, kann ihn gut verpackt oder eingeschweißt noch für etwa 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

WÜRZ-VARIATIONEN

Graved Fisch können Sie auch ohne Dill zubereiten oder die Mengen von Wacholderbeeren und Senfkörnern nach Belieben ändern. Aromen von fein abgeriebener Bio-Zitronen- oder Bio-Orangenschale passen ebenso gut wie Whiskey oder Cognac.



ZANDER – HECHT – KARPEN



Fischfond

Beim Fondkochen sollten Sie drei Punkte vorab beachten: Alle Zutaten müssen ganz frisch und von bester Qualität sein. Verwenden Sie keine Teile von fetten Fischen wie Lachs, Heilbutt, Makrele und Hering – dadurch könnte der Fond tranig schmecken. Und: Entfernen Sie Flossen und Kiemen – sie machen den Fond bitter.

Besonders fein wird der Fond mit Karkassen von Zander, Scholle, Seezunge. Den Fischfond nur 30 Minuten köcheln lassen, sonst wird er leimig. Fond, den man gleich braucht, abmessen.

Sofort verwenden oder vollständig abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Vor der Verwendung noch einmal sprudelnd aufkochen lassen. Übrigen Fond portionsweise in Beutel oder Dosen verpackt einfrieren, so hält der Vorrat bis zu 6 Monate. Zum Würzen von Suppen und Soßen einen Teil des Fischfonds in Eiswürfelschalen füllen und einfrieren.

FISCHFOND

Für etwa 1,5 l Fischfond

1 kg Fischkarkassen
(Köpfe, Gräten, Schwänze)
von fettarmen, weißfleischigen Fischen

50 g Schalotten

1 Möhre

1 Stück Petersilienwurzel
(ca. 30 g)

1 dünne Stange Lauch

100 g Fenchelknolle

2 Stangen Staudensellerie

1 Zweig Thymian

40 g Butter

1/2 l trockener Weißwein

1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner

Salz

ZUBEREITEN

Fischkarkassen in grobe Stücke zerteilen. Gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Schalotten abziehen, klein würfeln. Das übrige Gemüse putzen, waschen und eventuell schälen, alles klein schneiden, dabei vom Lauch nur den hellen Teil verwenden.

Den Thymian abrausen.

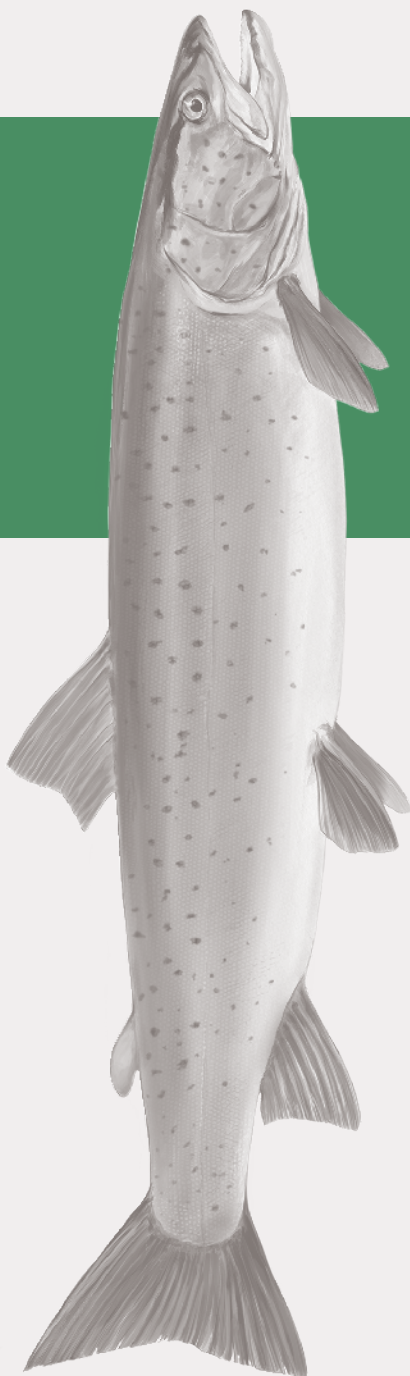
In einem Suppentopf die Butter aufschäumen. Karkassen und Schalotten darin 5 Minuten andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Gemüse zufügen und 2 Minuten mitdünsten. Weißwein zugießen und aufkochen. 2 l kaltes Wasser zugießen. Lorbeer, Thymian und Pfeffer zugeben. Das ganze langsam zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Die Temperatur herunterschalten und den Fond im offenen Topf bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen hin und wieder abschäumen, ohne dabei die Gewürze zu entfernen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Fischfond noch weitere 30 Minuten ziehen lassen.

Fond langsam durch ein mit einem Küchen- oder Passiertuch ausgelegtes großes Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Karkassen und das Gemüse im Sieb abtropfen lassen, ohne auszudrücken, damit der Fond klar bleibt. Den Fond mit Salz abschmecken.



FORELLE - HUCHEN



Sushi

Noch vor nicht allzu langer Zeit war Sushi in Bayern wenig bekannt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl japanischer Restaurants in Deutschland, und Sushi ist eine beliebte und leicht verträgliche Mahlzeit geworden. Doch auch Angler können ihre selbst gefangenen Fische oder Hobbyköche einheimische Fischarten zu Sushi verarbeiten. Dies gelingt überraschend gut mit Huchen, Forelle und Saiblingskaviar. Das Sushi kann nach Bedarf gerollt und immer wieder frisch serviert werden. Werden auch Sie ein Fan dieser farblich ansprechenden und leicht säuerlich riechenden Reisstückchen.

SUSHI MIT EINHEIMISCHEN FISCHEN

HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

400 g Huchen- oder
Forellenfilet ohne Haut
(einen Tag gereift)

50 g grobes Salz

180 ml Sushi-Essig
(aus dem Asiaregal)

1/2 l Sushi-Reis
(japanischer Rundkornreis)

8 Noriblätter (getrockneter,
gepresster und gerösteter
Seetang)

Wasabipaste

Japanische Sojasoße

Eingelegter junger Ingwer
(Gari, aus dem Glas)

VORBEREITEN

Das Fischfilet entgräten, mit Salz bestreuen und 1 bis 2 Stunden zum Entwässern stehen lassen. Das Salz kurz abwaschen, die Filets trocken tupfen und mit 3 EL Sushi-Essig rundum bepinseln.

Sushi-Reis in einem Sieb so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft. Reis mit 1/2 l Wasser in einem Topf aufkochen, 15 Minuten sanft köcheln lassen, anschließend weitere 30 Minuten quellen lassen. Heißen Reis in eine flache Schüssel füllen, den restlichen Essig behutsam unterheben. Zum Abkühlen mit einem Holzspatel gitterförmig Furchen in den Reis ziehen, dabei mit einem Fächer oder dem Holzspatel Luft zufächeln. Die Fischfilets längs in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden. Für die Sushi-Röllchen (Hosomaki-Sushi) jeweils ein halbes Noriblatt auf eine Bambus-Rollmatte legen. Mit befeuchteten Händen etwa 60 g Sushi-Reis auf dem Blatt verteilen. Wasabipaste nach Geschmack auf die Mitte aufstreichen. 1 bis 2 Filetstreifen darüberlegen. Rollmatte am unteren Ende leicht anheben, mit ihrer Hilfe Noriblatt und Reis um die Füllung herum zu einer festen Rolle formen.

Sushirollen mit der Nahtstelle nach unten auf ein Brett legen. Jeweils in sechs Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben anrichten. Zum Dippen und Dazuessen Sojasoße, Wasabipaste und eingelegten Ingwer servieren. Sushi-Röllchen behutsam in Sojasoße dippen und aus der Hand essen.

