

AUS LIEBE ZUM LANDLEBEN

Frischer Fisch

aus heimischen Gewässern

von
Marlisa Szwillus

Dort-Hagenhausen-Verlag





Nachhaltige Fischerei

Nachhaltiger Fischfang bedeutet, dass die eingesetzten Fischereimethoden bestandserhaltend sind und dass die Gewässerökosysteme nicht geschädigt werden.

Nachhaltige Fischprodukte können aus der Binnenfischerei, der Seefischerei und der Angelfischerei stammen. Um auch zukünftig Fisch als gesunde Nahrungsquelle der Bevölkerung anbieten zu können, setzen sich die deutschen Fischereiverbände vorbehaltlos für eine nachhaltige und bestandssichernde Nutzung der Fischbestände ein (www.DFV.de).

Die deutschen Fischereibetriebe setzen diesen Leitgedanken seit Jahren in die Tat um. Da sie sich selber nicht ihrer Lebensgrundlage berauben wollen, ist eine nachhaltige Bewirtschaftung der Gewässer für sie meist selbstverständlich. Trotzdem gibt es gesetzliche Regelungen wie Kontingentierungen von Angellizenzen angepasst an die Ertragsfähigkeit der Gewässer. Limitierte Lizenzen und Quoten in der Berufsfischerei sorgen dafür, dass eine nachhaltige Bewirtschaftung gewährleistet wird. Organisiert über Genossenschaften unterwerfen sich Berufsfischer in der Binnenfischerei auch freiwillig deutlichen Restriktionen zum Schutz der Fischbestände.

In der internationalen Meeresfischerei sieht dies schon etwas anders aus. Mit großer Sorge werden teils illegale internationale Fischpraktiken, die großen ökologischen und wirtschaftlichen Schaden anrichten, gesehen. Den Eignern hochmoderner Fang-



Frische ist alles

Lassen Sie sich beim Einkauf vom Tagesangebot leiten. Fragen Sie, welcher Fisch absolut frisch ist – und nehmen Sie ihn! Bitten Sie bei ganzen Fischen, dass sie küchenfertig vorbereitet werden. Fragen Sie auch nach einer Alternative, falls es einen im Rezept empfohlenen Fisch gerade nicht gibt, denn in seltenen Fällen eignet sich nur eine Sorte dafür.

Daran erkennt man wirkliche Frische

- **Händler-Check:** Zunächst sollte Frischfisch in der Verkaufstheke gut gekühlt und mit reichlich Eis bedeckt sein.
- **Duftprobe:** Frischer Fisch, im Ganzen oder als Filet, riecht angenehm und appetitlich. Salzwasserfische haben einen etwas intensiveren Duft als Süßwasserfische. Hat Fisch einen fischigen oder unangenehmen Geruch, liegt er schon eine Weile – die Finger davon lassen.
- **Augenkontrolle:** Bei ganzen Fischen sind klare und glänzende Augen ein Zeichen für Frische. Bei älteren Exemplaren sind die Augen eingesunken und milchig trüb.
- **Kiemenerüberprüfung:** Sie müssen deutlich erkennbar, klar, feucht und rötlich sein. Schlechte Zeichen sind graue oder bräunlich verfärbte Kiemen.
- **Hautuntersuchung:** Bei einem ganzen Fisch ist eine intakte und glänzende Haut mit klarer Schleimschicht und fest anliegenden Schuppen ein Frischemerkmal. Ebenso müssen Schwanz und Flossen feucht sein, auf keinen Fall angetrocknet.
- **Fleischtest:** Bei Fischen im Ganzen muss es prall und fest sein und auf leichten Fingerdruck elastisch nachgeben. Druckstellen sollte es keine haben. Frische Fischfilets haben eine glänzende Oberfläche, Anschnitte und Fleisch wirken saftig. Glanzlose Filets mit angetrockneten oder gelblich verfärbten Rändern sind zu alt.

Fischfleisch muss reifen

Je frischer, desto besser – das stimmt grundsätzlich. Aber das Fleisch von schlachtfrischen Fischen braucht eine kurze Zeit zum Reifen, damit sich das feine fischeigene Aroma voll entfalten kann. Daher schlachtfrisch gekaufte Süßwasserfische kalt lagern und meiner Erfahrung nach etwa 4 bis 12 Stunden bis zur Zubereitung warten. Salzwasserfische können sofort zubereitet werden, ihre Reifung hat schon beim Transport stattgefunden.



Fisch garen – die besten Methoden

GARMETHODE

BESONDERS GEEIGNET FÜR

POCHIEREN

Ganze Portionsfische oder Fischstücke garen fettarm und sanft in heißem Sud. Die Temperatur liegt dabei knapp unter dem Siedepunkt. Kochen darf die Flüssigkeit nicht, nur kleine Bläschen sollen dabei nach oben steigen. Aus dem Sud lässt sich anschließend eine aromatische Soße zubereiten.

Portionsfische im Ganzen, Fischkoteletts sowie festfleischige und dickere Filets beispielsweise von Waller, Zander, Kabeljau, Seelachs und Heilbutt

DÜNSTEN

Ist Garen im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit und wenig Fett um 100 °C. Aroma, Vitamine und Mineralstoffe werden bestmöglich geschont. Die Fleischstruktur bleibt erhalten. Gemüse, Kräuter und Gewürze geben zusätzliches Aroma.

alle Süß- oder Salzwasser-Portionsfische sowie Fischstücke und Filets

DÄMPFEN

Das Garen im Dampf unter Normaldruck um 100 °C ist geradezu optimal für Zartes wie Fisch. Er kommt dabei weder direkt mit Flüssigkeit noch mit Fett in Berührung. So bleibt das Fischfleisch saftig und behält seinen typischen Eigengeschmack.

alle Süß- oder Salzwasser-Portionsfische sowie Fischstücke und Filets

BRATEN

Ist ein schnelles Bräunen und Garen, das auch mit wenig Fett funktioniert. Bei Temperaturen zwischen 140 und 180 °C bildet sich außen eine leckere Kruste, innen bleibt der Fisch saftig und zart.

alle ganzen Süß- oder Salzwasser-Fische, Portionsfische sowie Fischstücke und Filets

GAREN IM BACKOFEN

Optimale Methode für viele Zubereitungen, bei der der Fisch in der gleichmäßigen Hitze des Ofens gart. Ob pur oder in einer schützenden Hülle: ganze Fische auf dem Backblech, Fischfilet in der ofenfesten Form, Fischstücke in der Folie oder in Papier.

alle Süß- oder Salzwasser-Portionsfische bis etwa 3 kg sowie Fischstücke und Filets





Aal-Gemüse-Suppe

Aal kurz abrausen, trocken tupfen und ohne Kopf und Schwanz in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein würfeln. Suppengemüse putzen, waschen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem Suppentopf erhitzen, die Aalstücke darin rundherum leicht anbraten. Salzen, pfeffern, herausheben und beiseite stellen. Suppengemüse im Bratfett andünsten. Kartoffeln und Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Alles aufkochen und die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Aalstücke zufügen und in der Suppe bei mittlerer Hitze in 5 bis 7 Minuten garen. Danach neben der Herdplatte noch 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeer entfernen. Die Kräuter in die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VORSPEISE/SNACK.

FÜR 4 PORTIONEN.

900 g frischer, küchenfertiger und gehäuteter Aal

1 Zwiebel

1 Bund Suppengemüse

3 mittelgroße Kartoffeln

2–3 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

800 ml Fischfond (Rezept S. 64 oder Gemüsebrühe)

2 EL frische gemischte, gehackte Kräuter

Saté-Spießchen mit Zanderfilet

VORSPEISE/SNACK.
FÜR 4 PORTIONEN.
400 g Zanderfilet (oder anderes
festfleischiges Fischfilet)
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe
3 EL ungesüßte Kokosmilch
1 EL helle Sojasoße
1/2 TL Sambal Oelek (scharfe
Würzpaste, Asiaregal)
2 EL Palm- oder Rohrzucker
2 EL Weißweinessig
1 Salatgurke
1 Schalotte
1 rote Chilischote
Außerdem: dünne lange
Holzspieße

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in etwa 3 mm dünne und 2 bis 3 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides klein würfeln und mit Kokosmilch, Sojasoße, Sambal Oelek, 1/2 TL Zucker und 1/2 EL Essig verrühren. Fischstreifen darin zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gurke ungeschält in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotte abziehen, klein würfeln. Chilischote waschen, putzen, entkernen, sehr fein hacken. Chili mit Gurke und Schalotte mischen. Übrigen Essig mit restlichem Zucker, etwas Salz und 3 EL heißem Wasser verrühren. Unter den Gurkensalat mischen, diesen 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Von den Fischstreifen die Marinade abstreifen. Jeden Streifen wellenförmig der Länge nach auf dünne lange Spieße stecken. Spieße mit Öl bestreichen. Entweder unter dem vorgeheizten Grill oder in einer Pfanne in etwas heißem Öl auf jeder Seite 1 Minute garen. Mit dem süßsauren Gurkensalat servieren.



Rundfisch (roh) schuppen 48
Rutte 108

Saibling 112
Salzen 32
Sardinen 160
Schalentiere 52
Schleie 119
Schmid, Jürgen 94
Scholle 162
Schröpfen 107
Schultes, Harald 85
Schwarzer Heilbutt 149
Schwennicke, Christoph 86
Schwertfisch 165
Seelachs 167
Seenfischerei 15
Seeteufel 169
Seewolf 173
Seezunge 171
Sepia 203

Siemens, Michael von 95
Sommerach 115
Späth, Sigurd 27
Steckerlfisch 110
Steinbeißer 173
Steinbutt 174
Stier, Alfred 25
Stohr, Roland 140
Stör 125
Sushi 94
Süßwasserfisch 14

Teichwirtschaft 15, 25
Thunfisch 176
Tintenfisch 203
Transportieren 27, 42
Trocknen 32
Verband Deutscher Sport-
fischer e.V. 17
Vitamine 31

Waller 127
Wein 114
Weißer Heilbutt 149
Wels 127
Witte, Hella 180
Wolfsbarsch 178
Wolfsfisch 173
Zander 139
Zerlegen 56

Rezepte

100-°C-Saibling mit Senfsoße 116
Aal mit Salbei und Speck 74
Aal-Gemüse-Suppe 75
Angeldorsch im Wurzelsud mit Senf-
butter (Danny Jäger) 183
Asia-Rührei mit Garnelen und
Mango 193
Austern mit Rotweinschalotten 188
Austern, gratiniert 189
Austern, warm mit Gemüseschaum
188

Backfisch mit Melonensalsa 120
Barschfilet mit Pinienkern-Geröstl 76
Barschfilet, gebraten mit Kräuter-
salat 76
Barschröllchen mit Orangen-Basili-
kum-Soße 77
Basilikumpesto 68
Bozener Schnittlauchsoße 68

Crème von der Räuchermakrele 157

Dorade mit Gewürzpaste 146
Dorschfilet mit Spargel und grünen
Bandnudeln (Danny Jäger) 182

Felchenfilet mit Kapern-Zwiebel-
Soße (Roland Stohr) 141
Fisch im Speckmantel (Sigurd
Späth) 28
Fisch in Salzkruste (Hella Witte) 180
Fis hbällchentopf 172
Fischcurry mit grünen Bohnen 158
Fischfilet-Eintopf 154
Fischfond 64
Fischfrikadellen „Petri Heil“ (Dirk
Lehmacher) 134
Fischnocken von Weißfischen 132
Fischragout mit Huchen 92
Fischröllchen mit Kräuterfüllung 154
Fischsuppe mit Hechtfilet, Schnelle
88

Flusskrebse aus dem Dillsud 191
Flusskrebse mit Wasabidip 190
Flusskrebs-Salat Asia-Style 190
Forelle „blau“ mit Zitronenbutter 82
Forelle mit Paprika-Kapern-Soße 80
Forellenfilet, roh mariniert 81
Forellenfilets mit Kartoffelhaube 82
Forellenfilets, gedämpft mit Ingwer 84

Forellenfilets, geräuchert mit Gemü-
se-Brot-Salat 84
Fränkische Forelle gebacken 115

Garnelen mit Paprikaschaum 192
Garnelen, gegrillt mit Thymian 192
Graved Fisch Grundrezept (Willi
Ruff) 34

Hecht in Spreewälder Sahneseife 90
Hechtplanzerl mit Tomaten-Honig-
Dip 88
Hechtsteaks mit Lauch-Apfel-
Gemüse 89
Heilbuttcrostini mit Erbsenpüree 150
Heilbuttfilets mit Basilikumöl 148
Heilbuttkoteletts mit gerösteten
Pilzen 150
Heilbuttkoteletts mit Kräutersoße
150
Heringe in Rotweinssoße 153
Huchenfilet mit Safran-Sahne-Soße
92
Huchenfilets in Vinaigrette 93
Hummer mit Krustentiermayonnaise
197
Hummer mit mediterraner Soße 196

Kabeljaukoteletts mit Gemüse und
Senssahne 155
Kalte grüne Soße 68
Karpfen auf fränkische Art 101
Karpfen in Biersoße 99
Karpfen, mariniert 98
Karpfenfilets auf Gemüsestreifen 98
Kartoffel-Krabben-Salat, lauwarm
200
Krabben-Brot mit Spiegelei 201
Krabben-Pfannkuchen 200
Kräuter-Joghurt-Soße 68
Kräutermakrelen vom Grill mit
Topinamburpüree 157
Kräutersoße 66

Lachs mit Fenchelsoße, Zweierlei
103
Lachsaufstrich, Feiner 102
Lachs-Chips mit Blattsalaten 104
Lachsfilet auf Zedernholz gegrillt 102
Lachssteaks mit Ananas-Zwiebel-
Gemüse 105

- Lasagne mit Weißfischen 130
 Leichte Hollandaise 67
 Limetten-Hollandaise 67
- Maischolle mit Spargelsalat 163
 Mariniertes Schwertfisch mit Gemüse 164
 Matjeshäckerle auf Kartoffeln 152
 Miesmuscheln, überbacken 198
 Mousse von der geräucherten Schleie (Dirk Lehmacher) 135
 Muscheln im Tomatensud 199
- Orangensoße 66
 Ossobuco vom Waller 126
- Pilzsoße 67
- Räucheraal auf Zucchini 74
 Räucherrenke mit Chili-Dressing 107
 Renke vom Grill mit Kugelsalat 106
 Renkenfilet, gebraten mit Rotweibutter 106
 Rheinischer Muscheltopf 198
 Rotbarsch im Kartoffelmantel 158
 Rote Linsensuppe mit Rutte 108
 Ruttenfilet mit Dillschmand 108
 Ruttenfilet mit geschmorten Kräutertomaten 109
- Saibling auf Frühlingsgemüse 116
 Saibling, gebeizt mit asiatischen Aromen 112
 Saibling, pochiert mit Safransoße (Harald Schultes) 85
 Saiblingsfilets mit Kartoffeln aus dem Ofen (Christoph v. Preysing) 118
 Saiblingsfilets, gegrillt mit Zucchini 113
 Sandefjordsoße (Willi Ruff) 35
 Sardinen aus dem Ofen 160
 Sardinen mit Spaghetti 161
 Saté-Spießchen mit Zanderfilet 136
 Sauce Choron 67
 Schleie auf Kartoffel-Gemüse-Bett 119
 Schleienfilet mediterran 121
 Schollenröllchen auf Schmorgurken 162
 Schwertfisch in Pergament 164
- Seelachs in Tomaten-Joghurt-Soße 167
 Seelachsfilet im Parmaschinkenmantel 166
 Seeteufel mit Weißwein-Sahne-Soße 169
 Seeteufelfilet mit Minze-Erbesen 168
 Seezunge Müllerin mit Kräutern 170
 Seezungenfilet in Zitronen-Olivenöl auf Kartoffel-Sellerie-Püree 170
 Senfsoße 66
 Spargelfrittata mit Makrele 156
 Steckerlfisch (Sebastian Hanfland) 110
 Steckrübenragout mit gebratenem Zanderfilet (Dirk Lehmacher) 135
 Steinbeißer-Pfanne mit Lauch und Orangenfilets 173
 Steinbuttfilet auf Sahnelinsen 175
 Steinbuttfilet mit Artischocken 174
 Stör in würziger Milch pochiert 124
 Störfilet mit Gemüsesalat vom Grill 125
 Störfilet mit grünem Wok-Gemüse 124
 Sushi mit einheimischen Fischen (Jürgen Schmid) 94
 Süßkartoffelcreme mit Räuchersaibling 117
- Tandoori-Lachsschnitzel 104
 Tellersülze mit Aal 69
 Tempura Sashimi vom Huchen und anderen Salmoniden (Michael v. Siemens) 96
 Thai-Fischpastete 132
 Tintenfisch, frittiert 202
 Tintenfisch, scharf in Kokossoße 203
 Tomaten-Waller-Suppe 128
 Trübschenröllchen in Weinrahmsauce (Martin u. Michaela Eberle) 141
- Waller mit Bohnen (Sigurd Späth) 28
 Waller, pochiert mit Pilzsoße 128
 Wallerfilet mit Gemüse-Käse-Kruste 127
 Wallerfilet, gegrillt mit Orangen und Kräutern 126
- Warnemünder Scholle mit Safran-Gurken-Gemüse (Danny Jäger) 183
 Weiße Tomatensuppe mit Hummer 196
 Weißfischfilet mit Meerrettich-kruste 130
 Weißfischfilet süßsauer 133
 Weißwein-Sahne-Soße 66
 Wolfsbarsch mit Rahm-Spitzkohl 178
 Wolfsbarschfilet auf Gemüse-Couscous 179
- Zander – Smazoni Filet Sandacza (Miroslav Klose) 65
 Zanderfilet auf vanillierter Soße 137
 Zanderfilet mit Graupenrisotto 138
 Zanderfilet mit Nuss-Kräuter-Kruste 137
 Zander-Gulasch mit Paprika 139

Bildnachweis

- Beate Bentele: S. 45
Brucedale: S. 31 beide
Bernhard Feneis: S. 25 unten
Wilhelm Dietrich: S. 90 unten
Fisch Witte/Kühmstedt: S. 180
Fischerei Köllnitz: S. 90 oben
Fischerei Stohr: S. 140
Fischerei Tegernsee: S. 118
Fischzucht Oberle: S. 100
Fotolia: S. 38, 58, 59 groß, 63 beide, 73 unten rechts
Gesellschaft für Marine Aquakultur (GMA) mbH: S. 24
Brigitte Huber: S. 36
F. X. Huber: S. 10, 110 beide, 111
iStockphoto: U4 Mitte rechts, rechts, S. 42, 87
M. Knoch: U1 groß, S. 13 unten links, 30, 41 oben rechts, 41 unten links, 73 oben links, 93 oben, 95 unten, 115, 181
Dirk Lehmacher: S. 134
LfL, Institut für Fischerei, Starnberg: S. 15, 21, 22 beide, 23, 26, 101
LfV Schleswig Holstein: S. 19
Bildagentur Look: U1 klein rechts, S. 91
Berufsfischer Mayer, Straubing: S. 69
M. Mitterer: S. 94, 97
F. Möllers: U4 links, S. 17, 20
Mike Moritz: S. 37
Hotel Neptun: S. 182
R. Neumaier: S. 78, 79
Outdoorchef: S. 62
Albert Raca: S. 65 unten
M. Ruff: S. 35
Scandinavian Fishing Year Book: S. 146, 149, 152, 155, 156 unten, 159 unten, 160, 162, 165 unten, 167, 169, 171 unten, 173, 174, 176, 178, 188, 190, 194, 199, 201, 203
Harald Schultes: S. 85
Christoph Schwennicke: S. 86
Michael von Siemens: S. 95 oben
Sigurd Späth: S. 27
Alfred Stier: S. 25 oben
Stockfood: U1 klein links, klein Mitte rechts, Rücken, U4 Mitte links, S. 29, 33, 34, 41 oben links, unten rechts, 44, 46 beide, 47, 48, 49 alle, 51 alle, 52 alle, 53 alle, 54, 55 alle, 56 alle, 57 alle, 64, 65 oben, 70, 73 oben rechts, unten links, 75, 80, 83, 103, 105, 109, 113, 117, 120, 121, 129, 131, 133, 136, 138, 142, 145 alle, 147, 148, 151, 153, 156 oben, 159 oben, 161, 163, 165, 166, 168, 171 oben, 172, 175, 177, 179, 184, 187 alle, 189, 191, 193, 195, 197, 202
Weichenhahn: S. 59 klein
Winzerkeller Sommerach: S. 114 beide
Thomas A. Wölfl: U1 klein Mitte links, S. 6 beide, 7 beide, 9, 13 oben links, oben rechts, unten rechts, 122 beide, 123 beide
Bernhard Ziegler: S. 74, 77, 81, 89, 93 unten, 99, 102, 107, 108, 112, 119, 125, 127, 139

ISBN 978-3-86362-008-0

Projektbetreuung: Martin Dort, Dr. Sebastian Hanfland (LFV Bayern)
Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2012 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- UG & Co. KG, München

Printed in Italy 2012

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Themenwebsite: www.aus-liebe-zum-landleben.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.