

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](http://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

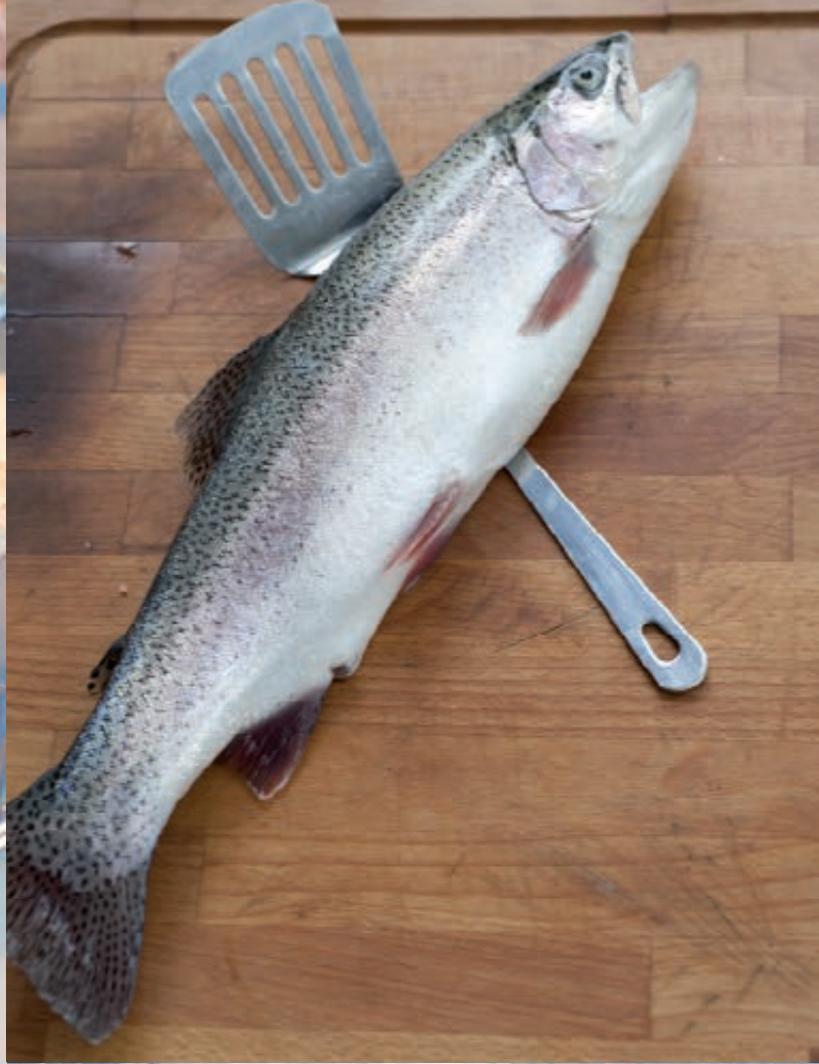
Lassen Sie sich beim Einkauf vom Tagesangebot leiten. Fragen Sie, welcher Fisch absolut frisch ist – und nehmen Sie ihn! Bitten Sie bei ganzen Fischen, dass sie küchenfertig vorbereitet werden. Fragen Sie auch nach einer Alternative, falls es einen im Rezept empfohlenen Fisch gerade nicht gibt, denn 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.
- **Kiemenüberprüfung:** 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.



# Rezepte

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

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

Creme 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-Erbsen 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. Wölflle: 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](http://www.d-hverlag.de)

Themenwebsite: [www.aus-liebe-zum-landleben.de](http://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](http://www.d-hverlag.de).