HEUTE KOMMT ANDERER FISCH AUF DEN TISCH

**REZEPTE DIE SIE GENIESSEN WERDEN.
VON SCHWEIZER SPITZENKÖCHEN IN ZUSAMMENARBEIT
MIT DEN BESTEN FISCHERN DIE DAS LAND ZU BIETEN HAT.**

UND NEIN. FISCHER NEIGEN NICHT ZUM ÜBERTREIBEN.

Fische aus sauberen, einheimischen Gewässern haben einen hohen Stellenwert in unserer Ernährung. Sie sind ein sehr wertvolles, gesundes Nahrungsmittel. Die Nachfrage umfasst hauptsächlich die Edelfischarten Forelle (Fisch des Jahres 2020) und Felche, aber auch die barschartigen Vertreter wie Egli (Fisch des Jahres 2019) und Zander. Viel zu wenig bekannt ist, dass viele andere einheimische Fische – richtig zubereitet – Leckerbissen sind.

In Zeiten der Klima-Veränderung erwärmen sich unsere Gewässer zunehmend. Der Sauerstoffgehalt des Wassers nimmt ab und führt dadurch zur Dezimierung des Edelfischbestandes. Es gibt jedoch viele Süsswasser-Fische, die sich in wärmeren Gewässern wohlfühlen. Alet, Barben, Rotaugen, Rotfedern, Trüschen, Wels zum Beispiel sind wahre Delikatessen, wenn man weiss, wie sie zubereitet werden können und die «kleinen Tricks und Kniffe mit den Gräten» kennt.

Diese Broschüre des SFV soll motivieren und helfen, die sogenannte Weiss- oder Ruchfische in den Fisch-Speiseplan aufzunehmen.

IMPRESSUM

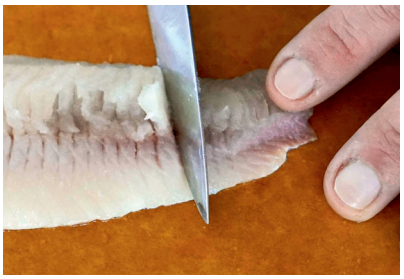
Rezepte: Fabian Lombris, Thomas Schläppi, Regula Sicher
Fotos: Team Media GmbH, Raini Sicher, Gurtnellen
Gestaltung, Grafik: Manuela Sicher, Zürich
Herausgeber: Schweizerischer Fischerei-Verband SFV, Bern

TRICKS UND KNIFFE MIT DEN GRÄTEN

VORBEREITUNG WIE BEI JEDEM FISCH
Fisch ausnehmen – schuppen – Filets vom Mittelgrat schneiden – Filets enthäuten – Brustgräten und Flossen entfernen

UMGANG MIT DEN GRÄTEN

FILETS EINSCHNEIDEN
(für kleinere Fische, wie z.B. Rotaugenfilets geeignet)
Filets auf der Fleischseite mit einem mässig scharfen Messer in max. 3 mm Abstand bis zur Haut einschneiden. Haut NICHT durchschneiden, sonst zerfällt das Filet. Durch das Einschneiden werden die Zwischengräten durchtrennt. Diese Filets können direkt in der Bratpfanne kurz ausgebraten und serviert, oder für andere Rezepte verwendet werden.



FILETS SAUER EINLEGEN
Vor der Zubereitung die eingeschnittenen Filets entweder 2–3 Std. in Zitronensaft einlegen, damit sich die zerkleinerten Gräten «auflösen», oder nach dem schmackhaften Rezept «Süss-saure Rotaugen» zubereiten.

FISCHFILETS UND/ODER ABSCHNITTE DURCH DEN FLEISCHWOLF DREHEN
Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden, damit sämtliche Gräten zerhackt sind. Ist kein Fleischwolf vorhanden, kann auch ein guter Küchenmixer verwendet werden. Mit dem Grundrezept «Fischfarce/Fischbrät», können Gerichte wie «Burger», «Klösse», «Pastetchen-Füllung», «Gratin», «Wurst» oder «Terrinen» entstehen.

WEITERE MÖGLICHKEITEN
Das Rezept «Fischsuppe» bietet eine weitere delikate Möglichkeit, das Fischfleisch auf einfache Weise von den Gräten zu lösen.

KLEINER TIPP
Häufig ist das Fleisch von Weissfischen in den kälteren Jahreszeiten noch schmackhafter. Auch mittelgrosse Fische schmecken erfahrungsgemäss besser als die ganz grossen, alten Exemplare.

Alle Rezepte sind für 4 Personen.

= einfach
= mittel
= anspruchsvoll

Die Rezepte lassen sich mit den meisten Fischarten zubereiten.

FISCHSUPPE

nach Belieben	*grosse Weissfische (Alet, Schleie)*
ca. 1 Liter	*Fischfond (je nach Fischmenge)*
1 EL	*Kochbutter*
1 EL	*Halbweissmehl*
½	*Zwiebel, klein, grob würfeln*
2	*Knoblauchzehen, entkeimt, fein schneiden*
2–3	*Fenchelstengel, fingerlang, in feine Rädchen schneiden*
½	*Sellerieknolle, klein, in dünne, eckige Scheibchen schneiden*
1	*Frühlingszwiebel, grüner Teil in Rädchen schneiden*
1	*Tomate, klein, schälen, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden*
ein paar Tropfen	*Zitronensaft*
2 EL	*Noilly Prat*
½ dl	*Weisswein*
7 dl	*Fischfond selber hergestellt (oder gekauft im Glas)*
1 Briefchen	*Safranpulver u. Fäden*
	Dill
ein paar Blätter	*Kerbel*
2 dl	*Vollrahm*
1 EL	*Olivenöl*
1 EL	*Butter, kalt*

VORBEREITUNG

Fische geschuppt und ausgenommen in dicke Tranchen schneiden und in einer Pfanne im Fischfond pochieren, bis sich das Fleisch von den Gräten löst. Fischstücke rausnehmen, Haut abziehen, Fleisch von Hand oder mit Hilfe einer Gabel in Stücken von den Gräten lösen und auf einem Teller zur Seite legen. Die Flüssigkeit in der Pfanne absieben und aufkochen, damit sich das Eiweiss löst und die Suppe klar wird. Die Flüssigkeit/der Fischfond kann so weiter verwendet werden. Wer sie ganz klar möchte, kann das Eiweiss abschöpfen oder die Flüssigkeit durch ein Tuch absieben. Die Weiterverarbeitung wird erst direkt vor dem Servieren gemacht.

SUPPE

Kochbutter bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl einrühren und 30 Sekunden rösten ohne Farbe nehmen zu lassen, Pfanne vom Feuer nehmen und mit Weisswein ablöschen. Alles gut verrühren bis sich das Mehl gelöst hat. 7 dl Fischfond dazu giessen, 1 Briefchen Safranpulver und etwas Dill dazu geben. 2 dl Vollrahm dazu giessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Tropfen Zitronensaft und Noilly Prat einrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen und dann ca. 30 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die Suppe sollte leicht gebunden und sämig sein.

ANRICHTEN

Die Suppe aufkochen in ein hohes Gefäss giessen, 1 Essl. kalte Butter dazu geben und mit dem Stabmixer gut aufmixen bis sich ein Schaum bildet. Das Suppengemüse und die Fischstücke jeweils in einer Pfanne mit etwas Suppe erwärmen. Das Gemüse in der Mitte des Tellers anrichten, die Fischstücke darauf geben und mit der Suppe umgiessen. Mit Kerbelblättern garnieren.

VARIANTE 1
Anstelle von pochieren im Fischfond kann der Fisch auch am Stück blau gemacht, oder im Steamer gedämpft werden. Oft löst sich so das Fleisch noch leichter von den Gräten.

VARIANTE 2
Als Fischvariante können auch Klösse aus Fischfarce/Fischbrät (siehe Rezept Farce) gemacht werden.

TIPP
Die Fischsuppen - Flüssigkeit kann gut in grösserer Menge vorbereitet, in kleine Petflaschen abgefüllt und als Vorrat eingefroren werden. So braucht die weitere Zubereitung weniger Zeit.

MEDITERRANER FISCHGRATIN

FISCHNOCKEN

Für die Fischnocken braucht es 400 g Fischfarce / Fischbrät (siehe Rezept Farce)
Salzwasser

GRATIN

4	*Kartoffeln, mittel, festkochend, mit Schale wie für Rösti ca. 15. Min. sieden und auskühlen lassen*
10–12 Röschen	*Brokkoli, in Salzwasser kurz sieden (blanchieren) und in kaltem Wasser abschrecken*
½	*Chili, rot, entkernt, in ganz feine Streifen schneiden*
½	*Zwiebel, mittelgross, fein geschnitten*
1	*Knoblauchzehen, entkeimt, halbiert, in feine Scheiben geschnitten*
12	*Kalamata Oliven, griech., halbieren und entsteinen*
30 g	*Kapern, gesalzen (aus dem Glas) in lauwarmem Wasser bis zur Verwendung wässern*
½ dl	*Marsala (Ital. Likörwein) zum Ablöschen*
400 g	*Pelati, gehackt*

GUSS:

1 dl	*Rahm*
1	*Eigelb*
1 EL	*Crème fraîche*
nach Belieben	*Salz, Pfeffer*

Gratinform ca. 26x18 cm

FISCHNOCKEN

Die Fischfarce in eine Schüssel geben nach Belieben zusätzlich würzen. Eine Pfanne Salzwasser erhitzen bis knapp unter den Siedepunkt. Mit zwei Löffeln aus der Masse Nocken formen und in die Pfanne geben. Kurz ziehen lassen (pochieren), rausnehmen und auf einem Teller zur Seite legen.

GRATINVORBEREITUNG

1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Mit Marsala ablöschen und gänzlich einkochen. Die Pelati und 1.5 dl Wasser dazu geben. Entsteinte Oliven beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln bis die Flüssigkeit etwa 1/3 einreduziert ist. Kartoffeln schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

GUSS

Rahm, Eigelb, Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einem hohen Becher gut durchmixen.

GRATINFORM EINSCHICHTEN

Die Kapern der einreduzierten Tomatenflüssigkeit beimischen, evt. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecke und alles in die Gratinform füllen. Fischnocken und Kartoffelscheiben abwechslungsweise, schuppenartig in die Form einlegen. Den blanchierten Brokkoli in die Lücken füllen. Mit dem Guss übergiessen.

In der Ofenmitte bei 200° ca. 30 Min. gratinieren, bis er goldbraun ist.

TRÜSCHEN- ODER WELSFILETSTREIFEN AUF LINSEN-MASALA MIT BASMATIREIS

FISCHFILETS

400 g	*Trüschen- oder Welsfilets, Grätenrippe wegschneiden und für die Weiterverarbeitung als Farce zur Seite legen*

LINSENMASALA

100 g	*Belugalinsen, in Wasser mind. 3 Std. einweichen*
2 cm	*Ingwer, schälen, in ganz feine Würfel schneiden*
½	*Zwiebel, klein, fein schneiden*
2	*Knoblauchzehe, ohne Keim, fein schneiden*
1	*Lauch, nur weisser Teil, der Länge nach vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden*
1 gehäufter TL	*Tomatenpurée*
2 dl	*Kokosmilch*
1 EL	*Olivenöl*
1 TL	*Garam Masala Gewürz*
nach Belieben	*Salz, Pfeffer*

DEKORATION

nach Belieben	*Federkohl-Blätter für Dekoration*
wenig	*Olivenöl, zum Befeuchten der Federkohlstücke*
wenig	*Salz, darüber streuen*

BEILAGE

300 g	*Basmatireis*

Trüschen und Wels sind eine immer noch verkannte Delikatesse. Das Fischfleisch ist kompakt, zart und bissfest. In der Konsistenz ähnelt das Fleisch dem Seeteufel.

LINSENMASALA

1 Essl. Olivenöl erhitzen. Alles Gemüse, inkl. Ingwer dünsten. 1 gehäufter Teelöffel Tomatenpurée beigeben, mitdünsten. 1 Teelöffel Garam Masala Gewürz beigeben, mitdünsten. Mit 1/2 dl Wasser ablöschen, einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen durch ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und dazu geben 2 dl Kokosmilch beigeben und nochmals 1 dl Wasser. Zugedeckt auf halber Stufe köcheln lassen, bis die Linse weich sind. Dann zur Seite stellen.

BASMATIREIS

Basmatireis in feines Sieb geben, unter fliessend kaltem Wasser mit der Hand durchmischen und so lange durchspülen, bis das Wasser klar ist. Reis in eine Pfanne geben, Wasser auffüllen bis ca. 1 Daumenbreite über das Reisniveau. Pfanne mit Glasdeckel schliessen und kurz aufkochen. Sobald es kocht die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und zugedeckt stehen lassen. Deckel nicht öffnen und nicht umrühren, bis der Reis in der Pfanne luftig trocken gequollen ist.

FISCH
Bei den Filets die Grätenrippe wegschneiden, zur Seite legen und unbedingt zur Weiterverarbeitung für eine Farce/Fischbrät oder einen Fischfond verwenden. Trüschen- oder Welsfilets in kürzere Streifen schneiden, mild salzen, leicht in Mehl wenden. Kurz vor dem Servieren im Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldgelb braten und sofort auf vorbereitete Teller anrichten.

FEDERKOHL-CHIPS FÜR DEKORATION
Federkohlblätter waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen. Harte Mittelrippe rausschneiden und Blätter in mittlere Stücke reissen und in eine Schüssel legen. Wenig Olivenöl darüber giessen zur leichten Befeuchtung und mit Meersalz leicht bestreuen. Auf Backreinpapier auf einem Blech auslegen und im Ofen bei 120°C trocknen. Die Ofentüre mit einem Holzlöffel einen Spalt weit offen halten für den Dampfablass. Zeitweise kontrollieren und mit einer Kelle auf dem Blech durchmischen. Die Kohlblätter dürfen nicht braun werden. Wenn Sie knusprig trocken sind in eine Schüssel leeren. Zur Seite stellen.

TELLER ANRICHTEN
Reisbett in die Tellermitte, Linsenmasala darüber geben, (falls vorhanden etwas Salsa des Fischburgers darüberträufeln), gebratene Trüschen- oder Welsfiletsstreifen darüber drapieren und mit Federkohl-Chips garnieren.

SÜSS-SAUER EINGELEGTE ROTAUGEN

FISCH

14	*Rotaufenfilets, entschuppt, filetiert, eingeschnitten*

MARINADE

1	*Lauch, nur grüner Teil, halbiert, in 5 mm Stücke schneiden*
¼	*Zwiebel, rot, in 3-4 mm Scheiben schneiden*
¼	*Chilischote, rot, entkernt, in feine Streifen schneiden*
1 Espressolöffel	*Anis*
1	*Macis (Muskatmantel)*
1 Espressolöffel	*Thymian*
2 Körner	*Piment*
1 TL	*Korianderkörner*
5–6 Körner	*Pfeffer, bunt*
1 gehäufter TL	*Salz*
4 gehäufte TL	*Kokosblütenzucker, oder Palmzucker, oder Rohrzucker*
1 dl	*Apfelessig*
1 dl	*Weisswein*
	Olivenöl, zum Anbraten

MARINADE

Alle Marinadenzutaten (ausser Lauch) mischen und kurz aufkochen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Zur Seite stellen.

FISCH

Die Rotaugenfilets trocken tupfen und mit nicht allzu scharfem Messer von der Fleischseite her bis nahe auf die Haut einschneiden. Einschnitte im Abstand von 2–3 mm. Bratpfanne mit Olivenöl erhitzen, Filets auf die Hautseit hinein legen und auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Filets halbgar sind. Die Filets dann 1 Lage hoch in flache Form einschichten mit der Hautseite nach unten. Lauch in Olivenöl in Bratpfanne kurz andünsten, leicht salzen und auf die erste Fischlage verteilen. Marinade nochmals aufkochen, ein Teil über die erste Lage giessen. Weitere Fischfilets einschichten, wieder Lauch darüber, wieder Marinade, usw. Die Form mit Klarfoli zudecken, kühl stellen und marinieren lassen. Zeitdauer nach Belieben 1/2–3 Tage.

SERVIEREN

Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und sich auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Servieren auf 1 Scheibe Pumpernikel mit Crème fraîche oder Mayonnaise. Dazu Salat, oder Gemüse.

GRUNDREZEPT FÜR FISCHFARCE / FISCHBRÄT AUS WEISSFISCH

	WEISSFISCHE
nach Belieben	*Alet, Barbe, Brachsme, Rotaugen, Rotfeder oder Schleie, entschuppen, filetieren, häuten*
nach Belieben	*Salz, Pfeffer*
1	*Ei*
3 dl	*Rahm, eiskalt*

FARCE / BRÄT

Fischfilets in grobe Stücke schneiden und im Tiefkühlfach anfrieren. Halbgefrorene Fischstücke durch den Fleischwolf drehen. Falls noch Grätenstücke sichtbar sind, nochmals durch das feine Fleischwolfmesser drehen. Ei und Rahm verrühren. Dann portionenweise Fischfleisch und Rahm-Ei-Mischung mixen und mit Salz, Pfeffer gut abschmecken. Die Masse sollte geschmeidig und homogen sein.

TIPP

Fischfarce / Fischbrät kann gut in grossen Mengen zubereitet und dann als Vorrat portionenweise eingefroren werden. Zu beachten ist, dass nach dem auftauen die Masse sehr kalt nochmals gut durchgemixt werden sollte, damit gewährleistet ist, dass die Masse wieder homogen ist.

WEITERVERARBEITUNG

Salzwasser aufkochen, zurückstellen bis unter den Siedepunkt. Masse formen, im Salzwasser anpochiern und in kaltem Wasser kurz abschrecken. Zur Seite legen für die Weiterverwendung.

VARIANTE 1 – FISCHWURST:
Farce nach Belieben würzen, in Wurstdärme füllen und als Wurst weiterverwenden. Pochieren bei ca. 80°C oder vorsichtig bei mittlerer Temperatur braten damit die Würste nicht platzen.

VARIANTE 2 – FISCHPASTETCHEN:
Farce in einen Spritzsack einfüllen, in kleinen Stücken abschneiden und ins Salzwasser fallen lassen. Kügelchen für Pastetchenfüllung weiterverwenden. Als Saucenbasis kann auch die Fischsuppe verwendet werden.

VARIANTE 3 – FISCHKLÖSSE:
Farce in Nocken formen, im Salzwasser pochieren und abschrecken. Danach in Rahmsauce oder Fischsuppe servieren.

VARIANTE 4 – FISCHTERRINE:
Fischfarce / Fischbrät eignet sich auch sehr gut für eine Terrine.

FISCHBURGER
(MIT MEXIKANISCHEN GEWÜRZEN)

BURGER

400 g	*Fischmasse, siehe Rezept Fischfarce / Fischbrät*
70 g	*Maiskörner, aus der Dose, abgetropft*
1 gr. Büschel	*Petersilie, grob gehackt*
¼	*Zwiebel, grob geschnitten*
1	*Knoblauchzehe, grob geschnitten*
½ EL	*Olivenöl*
1 Espressolöffel	*Cayennepfeffer*
4	*Burger Bun*
2 EL	*Rapsöl*
1	*Salatblatt, gross, knackig*

FENCHELSALAT

½	*Fenchel, am Stück in ganz feine Scheibchen schneiden*
1 EL	*Olivenöl*
ein paar Tropfen	*Zitronensaft*
nach Belieben	*Salz, Pfeffer aus der Mühle*

SALSA

400 g (1 Dose)	*Pelatti gehackt*
¼	*Zwiebel, mittelgross, in grobe Würfel schneiden*
2	*Knoblauchzehen, halbiert und entkeimt, in feine Streifen schneiden*
¼ Zitrone	*Zitronenschale abgerieben*
¼	*Chilischote, rot, entkernt, in feine Streifen schneiden*
10 Blätter	*Basilikum, in feine Streifen schneiden*
4 EL	*Olivenöl*
nach Belieben	*Salz, Pfeffer*

TOPPING

½	*Zwiebel, rot, in 4 mm Ringe schneiden*
200 g	*Crème fraîche*
nach Belieben	*Cayennepfeffer*
nach Belieben	*Dill*
zum Abschmecken	*Salz, Pfeffer*

FISCHBURGER

Für den Burger braucht es Fisch-Farce/Fischbrät (siehe Rezept Farce). Diese mit Maiskörnern und Petersilie mischen. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten, Cayennepulver dazu geben, dann zur Burgermasse dazu geben und in einem Mixer kurz durchmixen, so dass die Maiskörner noch in groben Stücken sichtbar sind und eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

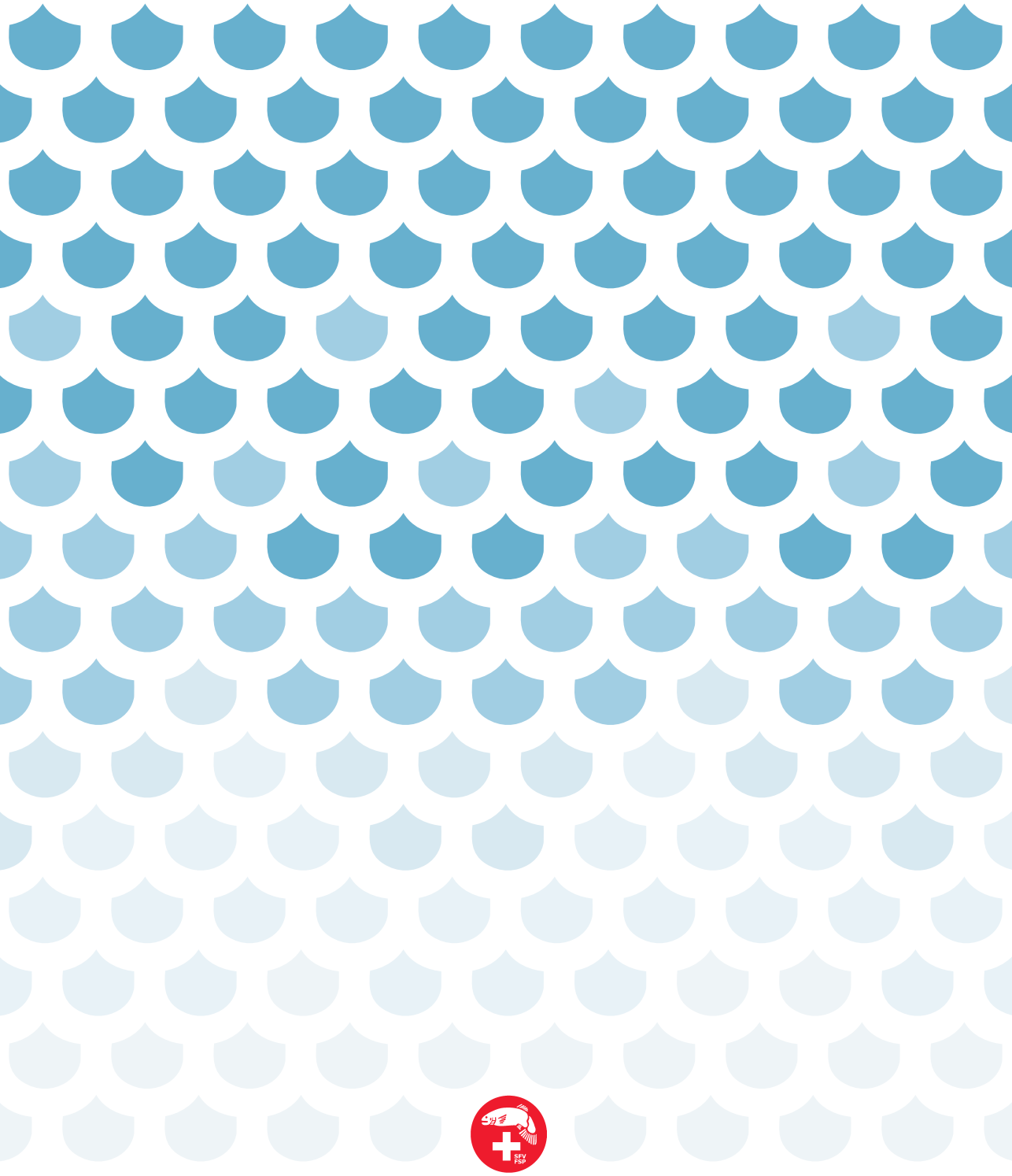
FENCHELSALAT

Den Fenchel am Stück in ganz feine Scheibchen schneiden, in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer von Hand gut durchkneten und zur Seite stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

SALSA

Die gehackten Pelati in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze mit ganz wenig Salz dickflüssig einköcheln. Die restlichen Zutaten (ausser Basilikum) in Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht dünsten, dann zu den eingedickten Pelati geben. Mit Salz abschmecken, den geschnittenen Basilikum dazu geben und bei Zimmertemperatur bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

TOPPING
Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Dill und wenig Cayennepfeffer dazugeben. Alles gut mischen.

BURGER BUN
Brötchen halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer Bratpfanne in etwas Rapsöl goldgelb anrösten.

BURGER SCHICHTEN
Brot - Salsa - Fenchelsalat - Burger - Salsa - Fenchelsalat - Salatblätter - Zwiebelringe - Crème fraîche - Brot, oder in anderer Reihenfolge nach Belieben schichten.