



## WARENKUNDE 12

- EINLEITUNG 6  
Zum Gebrauch dieses Buches
- FISCH IM WANDEL DER ZEITEN 8  
Fisch in der kulinarischen Geschichte der Menschheit
- SPEISEFISCHE DER WELT IM ÜBERBLICK 18  
Fischordnungen und -familien im Überblick
- SÜSSWASSERFISCHE 20  
Von Aitel bis Zwergwels
- MEERESFISCHE 40  
Von Aal bis Zackenbarsch
- FISCHPRODUKTE UND IHRE HERSTELLUNG 128  
Von Stockfisch, Kaviar und mehr

## KÜCHENPRAXIS 136

- FISCHQUALITÄT ERKENNEN 142  
Worauf es beim Fischkauf ankommt
- WELCHE GARMETHODE FÜR WELCHEN FISCH 144  
Wie man Fische richtig zubereitet
- RUNDFISCHE VORBEREITEN 148  
Schuppen, Häuten, Ausnehmen und Filetieren
- PLATTFISCHE VORBEREITEN 160  
Ausnehmen, Häuten, Filetieren und Portionieren
- FISCHE ZERTEILEN UND VORLEGEN 164  
Rund- und Plattfische servieren wie ein Profi
- FONDS IN DER FISCHKÜCHE 166  
Fonds zum Pochieren und für Suppen und Saucen

### Küchengeheimnisse – ausgeplaudert

- Der Weihnachtskarpfen kommt aus China 31
- Fishfarming statt Wildfisch 50
- Kleines Herings-ABC 94
- Bismarcksauer und heringsmädchenart 96
- Maischolle – so jung, so gut 113
- Norwegisch-spanische Verbindung: Bacalao 129
- Spezielle Geräte und wie Profis sie verwenden 156
- Viel Aroma durch Beizen 179
- Sushi – ein Fischhäppchen erobert die Welt 184
- Bouillabaisse – eine Suppe macht Karriere 203
- Fisch blaukochen 212
- Klößchen und Nocken 216
- Skrei: Kabeljau der Extraklasse 233
- Weißwein in der Fischküche 293
- Fette in der Fischküche 295



## REZEPTE 172

**Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet, sofern nicht anders angegeben.**

- KALTE FISCHKÜCHE UND VORSPEISEN 176  
Kleine Gerichte mit Fisch: von Carpaccio über Salate bis zur Terrine. Altbewährtes und Neuentdecktes mit Genussgarantie.
- SUPPEN UND EINTÖPFE 194  
Klare und gebundene Suppen, kleine und feine Suppeneinlagen mit Fisch sowie gehaltvolle Eintöpfe. Von leicht bis edel.
- DÜNSTEN, DÄMPFEN, POCHIEREN 210  
Von der Forelle blau über Fischfondue bis zum geschmorten Stockfisch. Ganz einfach Aroma pur genießen.
- BRATEN UND FRITTIEREN 238  
Von Forelle Müllerin bis zur Makrele süßsauer aus dem Wok. Klassiker von heute und morgen.
- AUS DEM OFEN 258  
Fisch in Folie, Papier und Teig, aber auch gefüllt und unter einer delikaten Kruste. Immer für eine Überraschung gut.
- GRILLEN UND RÄUCHERN 278  
Fisch im Ganzen oder portioniert, perfekt zubereitet auf dem Grill oder im Räucherofen. Nicht nur einen Sommer lang.
- SAUCEN UND DIPS 290  
Warme und kalte, klassische und auch innovative Saucen und Dips. Die perfekte Ergänzung zu Fisch.
- GLOSSAR 302
- REGISTER 304
- UNSERE SPITZENKÖCHE 316
- IMPRESSUM 320



## Barschartige Fische *Der riesige Clan zählt stolze 180 Familien. Die Vielzahl der Mitglieder macht ihren Einfluss geltend: Wirtschaftlich wie kulinarisch laufen sie vielen Fischen den Rang ab.*

- Barschartige Fische haben eine geteilte Schwanzflosse und einen hohen Rücken.
- Sie sind exzellente Speisefische, die vor allem gedünstet und gebraten gut schmecken.



(1) Der **SÄGEBARSCH** (*Serranus cabrilla*) gilt in einigen Mittelmeerländern als der beste der kleinen Barschartigen Fische. Sein zartes, aber trockenes Fleisch wird beim Braten mürbe und delikat. Im östlichen Mittelmeergebiet wird er regelmäßig angeboten, bei uns gelangt er nur sporadisch in den Handel. In diesem Fall lohnt es sich aber, zuzugreifen.

### Barschartige Fische (*Perciformes*)

Die Barschartigen Fische bilden eine der umfangreichsten Ordnungen der Knochenfische und sind dabei innerhalb der Stachelflosser die arten- und formenreichste Ordnung überhaupt. Sie umfasst etwa 180 Familien und 8.000 Arten. Die meisten leben im Meer, einige in Brack- oder Süßwasser. Viele davon sind wirtschaftlich von großer Bedeutung.

### Wolfsbarsche (*Moronidae*)

Die Familie der Wolfsbarsche ist gekennzeichnet durch die zwei deutlich getrennten Rückenflossen, von denen die vordere mit Stachelstrahlen und die hintere mit Weichstrahlen besetzt ist. Die Wolfsbarsch-Familie umfasst sowohl Süßwasser- als auch Meeresarten, überwiegend leben sie jedoch in kalten und warm-gemäßigten Meeren.

Achtung beim Einkauf! Der französische Name »Loup de mer« hat sich für den Wolfsbarsch allgemein eingebürgert. In dessen Kielwasser schwimmt aber noch ein weiterer »Loup« mit, der Seewolf

oder Katfisch, der kulinarisch bei weitem nicht an den Wolfsbarsch heranreicht. Das ist kein Schwindel, denn der Begriff »Loup«-Filet ist durchaus korrekt. Der Käufer sollte aber den kleinen Unterschied kennen und sich klar darüber sein, dass er bei preisgünstigem »Loup«-Filet Katfisch kauft. Der Wolfsbarsch wird nur sehr selten als Filet angeboten, dann sind aber die länglichen Einzelfilets, die denen der Dorsche sehr ähnlich sehen, leicht zu erkennen.

### WOLFSBARSCH (2) (*Dicentrarchus labrax*)

engl. seabass; franz. bar, loup de mer; ital. spigola; span. lubina; port. robalo legítimo; dän. bars; griech. lavraki; kroat. lubin; niederl. zeebaars; norw. havabbor; schwed. havsabborre; türk. levrek.

Der Wolfsbarsch wird maximal 1 m lang und ist von Südnorwegen bis zum Senegal, im gesamten Mittelmeer und auch im Schwarzen Meer verbreitet. Er lebt küstennah über verschiedenem Untergrund und bevorzugt Felsküsten. Er ist ein flinker und sehr gefräßiger Raubfisch, der sich von Krebsen und Fischen ernährt. Gefangen wird er mit ver-

## Rund- und Plattfische bei Tisch zerteilen und vorlegen

*Gleichgültig, ob man den Fisch bereits in der Küche zerteilt oder das Zerlegen vor den Gästen »zelebriert«: Wichtig ist, dass die Filets möglichst unbeschädigt und schnell auf die Teller kommen.*

APPETITLICH ANGERICHTET, fachmännisch vorgelegt und selbstverständlich ohne Gräten: So sollte Fisch auf den Tisch kommen. Hilfreich beim Zerlegen ist ein spezielles Fisch-Vorlegebesteck, das aus einem großen Fischmesser und einer extra breiten Gabel zum Vorlegen der Filets besteht.

Ein sorgfältig ausgelöstes ganzes Filet sieht appetitlicher aus, als wenn es Stück für Stück von den Gräten abgehoben wird. Der Zeitaufwand sollte dafür aber in Relation stehen, denn abgekühlter Fisch verspricht keinen Genuss. Bei Portionsfischen legt man

die erste Hälfte vor, entfernt die Gräten und hält den Rest warm. Man kann aber auch den Fisch im Ganzen auf dem Teller servieren. So werden blaugekochte Portionsfische oft direkt im Fischtopf auf den Tisch gebracht – schneller und frischer geht es nicht. Gegrillte Portionsfische legt man dem Gast meist ganz vor, weil die knusprige Haut gern mitgegessen wird – wie auch bei korrekt geschuppten größeren Fischen, die mit der Haut filetiert werden. Wie man einen Rundfisch zerlegt, verdeutlicht die Bildfolge rechts am Beispiel einer Lachsforelle.



(1) Zuerst mit einem Fischmesser die Haut am Flossensaum und an der Mittelgräte lösen.

### PLATTFISCH BEI TISCH ZERLEGEN



(2) Erst die eine Hälfte der Haut, dann die andere Hälfte mit dem Fischmesser vorsichtig abheben.



(3) Das erste Filet mit dem Fischmesser entlang des Flossensaums vorsichtig, aber trotzdem möglichst rasch lösen.



(4) Das Fischmesser von der Mittelgräte aus zwischen Filet und Gräten führen, das Filet abheben und warm stellen.



(5) Das zweite Filet ebenso ablösen. Die Mittelgräte vorsichtig von Kopf und Schwanz lösen.



(6) Die Mittelgräte vorsichtig abheben. Die beiden unteren Filets ebenfalls von der Haut lösen und abheben.





REZEPTE

# *Verführung zum Genuss*





## Kalte Fischküche und Vorspeisen

Kleine Gerichte mit Fisch: von Carpaccio über Salate bis zur Terrine. Altbewährtes und Neuentdecktes mit Genussgarantie.

## Heiße Snacks und coole Starter

*Willkommen zum ersten Gang! Kleine Vorspeisen und Snacks sind der schönste Auftakt für ein erstklassiges Menü. Und das Beste: Hier darf die Küche auch mal kalt bleiben.*

WENN GÄSTE KOMMEN war es schon immer Sitte, ihnen ein köstliches Mahl zu kredenzen. Über Jahrhunderte hinweg haben sich die Köche bemüht, mit ihren Gerichten Eindruck zu schinden – optisch wie geschmacklich. Vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert war es üblich, alle Speisen eines Festmahls möglichst gleichzeitig aufzutragen. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts hat es sich eingebürgert, das Menü nach einer bestimmten Reihenfolge zu servieren: Diese, heute als »Gänge« bezeichneten Speisen, wurden einzeln nacheinander aufgetragen. Bis heute hat sich die Speisenfolge immer wieder ein wenig verändert, doch traditionell wird meist mit einer kalten Vorspeise begonnen.

### KLASSIKER ODER EIGENKREATION?

Ob Sie nun eine Vorspeise, ein Entrée, Hors d'oeuvres oder Tapas servieren: Ihre Gäste werden gespannt darauf sein und das Gericht mit allen Sinnen prüfen. Und weil es der Auftakt zu einem Menü ist, sollten Sie sich hier besondere Mühe geben: Ob Sie nun zum Klassiker wie Graved Lachs greifen, um Ihre Gäste zu begeistern, oder lieber eine regional oder saisonal inspirierte Vorspeise wie Matjessalat servieren, bleibt Ihrem persönlichen Geschmack vorbehalten. Die Auswahl an Rezepten ist riesig und die Vielfalt der Fische schier unerschöpflich. Warum also nicht einmal eine Eigenkreation wagen? Lassen Sie sich von der Warenkunde und den Rezepten in diesem Buch inspirieren. Wer sich aber doch lieber an Bewährtes hält, kann sich bei einer Vielzahl von Gerichten aus den unterschiedlichsten Ländern Anregungen holen.

### FISCHSNACKS SIND INTERNATIONAL

Mit Fischgerichten befinden Sie sich – kulinarisch gesehen – in internationaler Gesellschaft, denn Fischgerichte gibt es rund um den ganzen Erdball. Auch als kalte und warme Vorspeisen oder kleine

Snacks ist Fisch weltweit beliebt, man denke nur an so bekannte Gerichte wie Gefüllte Sardinen (Italien), Stockfischkroketten (Portugal), Fish and Chips (Großbritannien), Sushi (Japan), Loup de mer mit weißen Bohnen (Belgien), Gefüllte Seezungenröllchen (Niederlande).

### BERÜHMTE KÖCHE FISCHEN NACH LOB

Fischvorspeisen und kleine Snacks können beeindrucken, das haben berühmte Köche bewiesen. Francois Pierre de la Varenne, der Begründer der klassischen französischen Küche, kreierte Mitte des 17. Jahrhunderts eine nicht nur in der damaligen Zeit sehr beliebte Aalpastete im Teigmantel. Fast 100 Jahre später trat ein erfindungsreicher Koch namens Menon auf den Plan, der die schon damals berühmten französischen Saucen als Neuerung zu jeder Speise reichte. Er schrieb das erste Kochbuch für den Bürgerstand – bis dahin waren Gourmetrezepte dem Adel vorbehalten – und überlieferte so sein berühmtes »Snack-Rezept« für Lachsspießchen mit Remouladensauce.

Eine Vielzahl an Fischgerichten, die im Laufe der Jahrhunderte kreierte wurden, erhielten ihren Namen zu Ehren einer mit Glanz und Glamour behafteten Persönlichkeit. So auch eines der wohl berühmtesten Fisch-Zwischengerichte der gehobenen internationalen Küche: Auguste Escoffier, der »Kaiser der Köche und Koch der Kaiser«, widmete die »Filets de sole Otéro« einer berühmten Schönheit, der Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin Caroline Otéro-Iglesias, der wohl berühmtesten Frau der »Belle Epoque«. So machen kleine Gerichte Geschichte – und bleiben den Feinschmeckerköchen der Fischküche bis heute erhalten.

### Klein und leicht

Fisch als Vorspeise oder Snack ist ideal: Er lässt sich schön anrichten und hat ein feines Aroma, das die Geschmacksnerven anregt. Servieren Sie kleine Portionen und leichte Gerichte, die Lust auf den nächsten Gang des Menüs wecken.



## Carpaccio von Tunfisch und Seeteufel mit geröstetem Sesamöl

S. 82  
WARENKUNDE Tunfisch  
S. 43  
WARENKUNDE Seeteufel

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

### FÜR DAS CARPACCIO

- 250 g fangfrisches Tunfischfilet
- 150 g Seeteufelfilet, pariert

### FÜR DIE GEMÜSEGARNITUR

- 2 gestr. EL rote Paprikaschote, geschält und fein gewürfelt
- 2 gestr. EL gelbe Paprikaschote, geschält und fein gewürfelt
- Filets einer Limette, in Stücke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- ½ Chilischote, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer in Sirup (oder kandiert), fein gewürfelt
- 1 TL Ingwersirup (aus dem Asialaden)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### ZUM ANRICHTEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ TL Sesamöl aus geröstetem Sesam
- grobes Meersalz
- grob gemahlener Zitronenpfeffer
- 4 TL Sesamsamen, schwarz
- 4 TL Sesamsamen, geschält
- 20 Blättchen Koriandergrün

### AUSSERDEM

- Frischhaltefolie, Alufolie

1. Schneiden Sie zunächst das Tunfischfilet der Länge nach taschenartig auf. Dann schieben Sie vorsichtig und möglichst gleichmäßig verteilt das Seeteufelfilet in diese Tasche hinein. Stellen Sie die Teller zum Servieren des Gerichts kühl: Legen Sie sie dazu in kaltes Wasser oder ins Tiefkühlfach.

2. Um das Carpaccio später hauchdünn schneiden zu können, wickeln Sie den gefüllten Fisch fest in Frischhaltefolie und lassen ihn im Tiefkühlfach etwa 15 Minuten leicht anfrieren. Eine perfekt runde Scheibenform erreichen Sie, wenn Sie das Carpaccio nach dem Einwickeln in die Frischhaltefolie zusätzlich mit Alufolie in Form rollen.

3. Für die Gemüse garnitur mischen Sie die Zutaten, schmecken diese mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer ab und lassen die Mischung 15 Minuten bei schwacher Hitze abgedeckt durchziehen.

4. Zum Anrichten die vorgekühlten, trockenen Teller mit Knoblauch abreiben und dünn mit Sesamöl einpinseln. Mit Meersalz, Zitronenpfeffer und je der Hälfte der beiden Sesamsorten bestreuen.

5. Das Fischfilet dünn aufschneiden und auf die Teller verteilen. Wieder gleichmäßig mit Sesamöl einpinseln, mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen und die verbliebene Sesamsaat darüber streuen. Zum Abschluss die Gemüse garnitur verteilen und mit Korianderblättchen garnieren.

### Mehr Schärfe

Wer es gern noch etwas pikanter mag, kann zusätzlich 1 kleine, getrocknete Chilischote im Mörser zerkleinern und dann über das Carpaccio streuen. Das gibt dem Ganzen etwas mehr Schärfe und einen angenehmen Geschmack.



»Ingwer gibt den Ton an«

Heutzutage hat roher Fisch seinen Einzug in die gehobene Küche gefunden – dank der japanischen Sushi-Tradition. Fangfrischer Fisch benötigt als Würze allenfalls etwas Salz, Zitrone und hochwertiges Olivenöl als feinen Geschmacksträger. Da halte ich es mit dem griechischen Feinschmecker Archestratos von Gela (4. Jh. v. Chr.), der die Einfachheit der Zubereitung zum Prinzip erhob.

Beim Klassiker »Tunfisch-Carpaccio« werden hauchdünn geschnittene Scheiben vom Tunfischfilet nur mit etwas Meersalz und Limettensaft gewürzt und mit bestem Olivenöl verfeinert.

Spannend für einen Koch sind aber auch und gerade die Variationen eines klassischen Gerichts. Im nebenstehenden Rezept habe ich das Tunfisch-Carpaccio mit asiatischen Zutaten variiert. Hier gibt der Ingwer den Ton aus Schärfe und Süße an und bekommt einen Gegenspieler in der Frische des Limettensaftes und der Korianderblätter. Das Sesamöl aus geröstetem Sesam hingegen sorgt für die geschmackliche Abrundung, damit die einzelnen Gewürze harmonisch zusammenfinden. Die Verwendung von zweierlei Fischfilets sorgt nicht nur im Aroma für Abwechslung, sondern erfreut auch das Auge durch das ungewöhnliche Aussehen.

Ingo Bockler