

The background is a solid blue color. Overlaid on this are several stylized, light blue fish silhouettes. One large fish is positioned horizontally across the middle-left. Another fish is positioned vertically on the right side. A third fish is positioned horizontally at the bottom. The text is centered and reads:

DAS
GROSSE BUCH
VOM
FISCH

TE



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





WARENKUNDE

Fisch-Lexikon



Fisch kaufen und verarbeiten

Wissenswertes zu Einkauf, Lagerung
und Vorbereitung. Alles über das richtige
Handwerk, das Fisch küchenfein macht.

Nur Mut: Ran an den Fisch!

Fischfilet ist praktisch! Aber ein frischer Fisch im Ganzen bietet viel mehr kulinarische Möglichkeiten. Doch was tun, wenn solch ein Prachtexemplar auf dem Küchentisch liegt? Hier finden Sie die Antwort.

DA LIEGT ES NUN, das Prachtexemplar von einem Fisch und soll ein echter Gaumenschmaus werden. Ausnehmen, schuppen, zerlegen – alles kein Problem, oder doch? Wer schon einmal beim Fischhändler zuschauen durfte, ist beeindruckt: Der Profi braucht nur wenige Augenblicke, jeder Handgriff sitzt, das nötige Handwerkszeug liegt stets griffbereit – Routine pur, egal, ob der Kunde einen Fisch zum Füllen ordert oder parierte Filets. Sicher, so routiniert und schnell geht's nur beim Profi. So schnell muss es aber in der Hobbyküche auch gar nicht gehen. Was hier zählt, ist der abschließende Erfolg, und der beginnt schon beim Einkauf!

BEIM EINKAUF AUF QUALITÄT ACHTEN

Wer ein sensibles Naturprodukt wie Fisch in der Küche selbst verarbeitet, sollte schon beim Einkauf darauf achten, dass er allerbeste Qualität erwirbt. Für Fisch heißt das, dass Sie ihn im Idealfall – und der trifft in unseren Breiten meist nur auf einige Süßwasserfische zu – beim Händler lebend aussuchen und ihn frisch geschlachtet mit nach Hause bringen. Alle anderen Fischarten sollten Sie im Geschäft sehr genau in Augenschein nehmen und anhand der auf den nächsten Seiten vorgestellten Frischemerkmale prüfen, ob der Fisch Ihren kulinarischen Ansprüchen genügt. Überlegen Sie dann auch, für welche Zubereitungsform Sie sich entscheiden, bevor Sie sich an die weitere Vorbereitung des Fisches machen.

PFLICHT, KÜR, ODER BEIDES?

Das Pflichtprogramm – Häuten, Schuppen, Ausnehmen – bietet nicht gerade die appetitlichsten Arbeiten, aber die, die Fisch erst küchentauglich machen. Zu Ihrer Beruhigung vorab: Ein guter Fischhändler wird Sie danach fragen, ob er Ihnen diese Arbeiten abnehmen kann. Mit dem Kürprogramm – Filetieren und Portionieren – lässt sich der vorbereitete

Fisch zum Garen veredeln. Natürlich können Sie auch das alles dem Profi überlassen. Aber Profiköche tun das nicht, und das hat seine Gründe: Wer Fisch selbst küchenfertig macht, darf mehr Frische erwarten. Und wer seinen Fisch selbst für die Küche vorbereitet, kann das, was beim Händler normalerweise als Abfall zurückbleibt wie ein Profi »veredeln«: Karkassen (das sind Kopf, Mittelgräte und Schwanzflosse) und Parüren (also alles, was beim Vorbereiten sonst noch abgeschnitten wird, wie Haut, Flossen, Fleischränder) sind eine wertvolle Basis zur Herstellung aromatischer Suppen und Saucen. Besser als alle Fertigprodukte, die man kaufen kann! Und wer darauf Wert legt, dem bleibt nichts anderes übrig, als selbst Hand an den Fisch zu legen. Oder die »Abfälle« teuer beim Händler mitzukaufen – wenn er sie überhaupt hergibt.

WER SICH TRAUT, ERNTET ERFOLG

Einen Fisch küchenfertig zu machen, ist nicht so schwer, wenn man weiß wie es geht. Sie brauchen nicht einmal unbedingt Spezialgeräte dafür, auch wenn das ein oder andere die Arbeit ein wenig vereinfacht. Profiköche wissen (und können) das alles aus dem »Effe«: Qualität schon beim Kauf erkennen, den Fisch perfekt vorbereiten und auch zubereiten. Passionierte Angler unter den Hobbyköchen haben es auch gut. Ihr Repertoire umfasst das Küchenfertig-Machen der selbst gefangenen Fische. Hobbyköche schauen bei Bedarf in unseren Schritt-für-Schritt-Anleitung nach. Auf den nächsten Seiten finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um Rund- und Plattfische küchenfein zu machen und um sie gekonnt zu servieren. So wird das Nacharbeiten zum Kinderspiel. Mit ein bisschen Übung gehen Ihnen diese Arbeitsschritte bald schnell von der Hand – und sollte doch noch eine Frage auftauchen, wissen Sie, wo Sie die Antwort dazu finden. Viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!



»Meine Pariser Edel-Bouillabaisse«



Die klassische Fischsuppe aus Marseille hat sich im Laufe der Jahre vom einfachen Eintopf mit sämiger Konsistenz zu einer hoch geschätzten kulinarischen Köstlichkeit gewandelt.

Meine Bouillabaisse ist der Pariser Variante von Auguste Escoffier nachempfunden, wobei ich sie noch mit Kaisergranaten und Hummer verfeinert habe. Durch die Zugabe von Staudensellerie und Fenchel erhält die Suppe eine frische anisartige Note, die sich wunderbar mit den anderen Aromen, allen voran dem Safran, verbindet.

Außerdem verzichte ich auf die herkömmliche Bindung der Suppe, was ihr eine gewisse Leichtigkeit verleiht. Zudem kann der Fond am Vortag gut vorbereitet werden. 30 Minuten vor dem Servieren wird die Einlage zugegeben, kurz gegart und schon kann serviert werden. Ein wunderbares Gericht für zahlreiche Gäste!

Bobby Bräuer



Edle Bouillabaisse

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std.

FÜR DEN FOND

- 1 Seezunge (600–800 g)
- 2 Rotbarben (jeweils etwa 300 g)
- 1 Drachenkopf oder Knurrhahn (600–800 g)
- 4 Kaisergranate (oder Garnelen)
- 1 Hummer (500–600 g)
- 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Möhre, ½ Fenchelknolle
- 1 Stange Staudensellerie, ½ Stange Lauch
- 100 ml Olivenöl, 10 Safranfäden
- 2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum (die Blätter abgezupft und gehackt; Stiele aufgehoben)
- 100 ml Weißwein, 2 cl Pernod

FÜR DIE EINLAGE

- 500 g Miesmuscheln
- 1 kleine Möhre, ½ Fenchelknolle
- 2 Stangen Staudensellerie, ½ Stange Lauch
- 100 ml Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
- 20 Safranfäden, 1 Bund Petersilie, gehackt

1. Die Seezunge filetieren, wie auf Seite 162 gezeigt. Rotbarben und Drachenkopf schuppen, filetieren und entgräten, wie auf den Seiten 148 und 150 gezeigt. Die Karkassen 30 Minuten unter fließendem kaltem Wasser säubern. Das Fleisch der Kaisergranate aus den Schalen auslösen. Den Hummer in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten pochieren, dann aus dem Wasser nehmen. Den Schwanz ausbrechen und in Scheiben schneiden, den Hummerkopf halbieren, die Scheren anschlagen.
2. Die Schalotten schälen und würfeln, die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Möhre putzen und schälen, den Fenchel putzen, den Staudensellerie waschen und alle drei Gemüse grob würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Erhitzen Sie dann in einem weiten Topf 100 ml Olivenöl und braten Sie darin zunächst die Schalen der Kaisergranate und die Hummerkarkassen an. Die Fischkarkassen und das Gemüse dazugeben und mit angehen lassen. 10 Safranfäden, den Thymian und die abgezupften Basilikumstiele hinzufügen, mit Weißwein und Pernod ablöschen und mit etwa 4 l kaltem Wasser aufgießen. Unter ständigem Abschöpfen des Schaums zunächst 25 Minuten köcheln und dann 1 Stunde ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb abgießen.
3. Für die Einlage putzen und wässern Sie die Miesmuscheln. Die Möhre putzen und schälen, den Fenchel putzen, den Staudensellerie waschen, den Lauch putzen und waschen. Schneiden Sie die Gemüse in feine Streifen (Julienne). In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Hummerscheiben und -scheren sowie die Kaisergranate mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Die Gemüsestreifen und Tomatenwürfel dazugeben, die Safranfäden einstreuen und die Muscheln hineingeben. Mit dem Sud angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, die mit Salz und Pfeffer gewürzten Fischfilets einlegen und 4 Minuten ziehen lassen. Die Suppe abschmecken und in einem großen Suppentopf servieren. Mit gehackter Petersilie und Basilikumblättchen bestreuen. Dazu passen eine Rouille (siehe Seite 296) und ofenfrisches Baguette.



Borschtsch mit Steinbutt

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 35 Min.

FÜR DIE SUPPE

- 1 kg Fischkarkassen von Weißfischen
- 100 g Lauch, 80 g Staudensellerie
- 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian
- 60 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- ¼ l trockener Weißwein, 12 cl Noilly Prat
- 300 g Rote Bete, Salz, 2 EL Kümmel
- 200 g weißes Fischfilet (etwa Kabeljau, Zander)
- 1 Eiweiß, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE EINLAGE

- 300 g Steinbuttfilet (oder Kabeljau), 50 g Sahne
- 5 blanchierte Wirsingblätter (8–9 Min. gegart)
- 250 g Pilze (etwa Steinpilze), Butterschmalz



1. Wässern Sie die Fischkarkassen 30 Minuten lang. In der Zwischenzeit waschen und putzen Sie den Lauch und Staudensellerie und binden das Gemüse mit dem Lorbeerblatt und dem Thymianzweig zu einem Bouquet garni. Schälen und würfeln Sie die Schalotten. Dann die gewässerten Karkassen mit dem Bouquet garni, den Schalotten, den nicht abgezogenen Knoblauchzehen, den zerdrückten Pfefferkörnern, 1 l Wasser sowie Wein und Noilly Prat zum Kochen bringen und 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen. Gießen Sie den Fond durch ein Passiertuch, dabei die Fondzutaten mit der Schöpfkelle leicht ausdrücken. Lassen Sie den Fond erkalten.

2. Die Rote Bete in Salzwasser mit dem Kümmel weich garen, schälen und in Scheiben schneiden. Für die Einlage acht Scheiben Rote Bete in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Drehen Sie das Fischfilet mit ½ Knolle grob zerkleinerter Rote Bete durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs und heben Sie das leicht verquirlte Eiweiß unter, anschließend salzen, pfeffern, ¼ l kalten Fond zugießen und kräftig durchrühren. Nach und nach den übrigen Fond angießen, unter ständigem Rühren aufkochen und 30 Minuten mit der restlichen klein geschnittenen Roten Bete ziehen lassen. Durch ein Tuch passieren und die Consommé noch etwas reduzieren.

3. Für die Einlage vom Steinbutt 100 g abwiegen, salzen und mit der Sahne pürieren. Die Wirsingblätter leicht plattieren, eines davon in Streifen schneiden. Auf den übrigen 4 Blättern die Farce verstreichen, je 50 g Steinbuttfilet darauf legen, einschlagen und 6 bis 7 Minuten zusammen mit dem geschnittenen Blatt dämpfen. Die Pilze putzen, würfeln, kurz in heißem Butterschmalz anbraten und zusammen mit den Fischpäckchen sofort mit der Fischconsommé anrichten.

S. 87

WARENKUNDE Kabeljau

S. 109

WARENKUNDE Steinbutt



Fisch blaukochen

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine sanfte Garmethode, die bei Fischen mit einer dicken Schleimschicht, etwa bei Forelle, Renke, Karpfen, Schleie, Wels oder Saibling, möglich ist. Sie darf bei der Vorbereitung des Fisches nicht zerstört werden. Der Fisch gart in einem etwa 80 °C heißen Pochierfond. Die Hitzezufuhr bewirkt die Veränderung bestimmter Eiweiße in der Schleimschicht, die das Licht brechen und so bläulich erscheinen.

Gibt man dem Garsud Säure in Form von Essig oder säurehaltigem Weißwein dazu, intensiviert sich die Verfärbung hin zu einem leuchtenden Blau. Achten Sie auf eine sehr gute Qualität der säurehaltigen Zusätze, denn sie beeinflussen das Aroma des zarten Fischfleisches.

Klassisch wird blau gegarter Fisch nur mit heißer Butter gereicht. Savarin empfiehlt dazu eine Sauce Hollandaise, Patron Escoffier und Meister Bocuse verfeinern den Fisch mit einer mit etwas Zitronensaft abgeschmeckten heißen Butter oder reichen die Forelle blau auch kalt mit Mayonnaise.

Renke blau mit Sternanis

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

FÜR DIE COURT-BOUILLON

- 80 g Möhren, 60 g Fenchelknolle
- 100 g Lauch, 1 Schalotte
- 50 g Salz, 1 Stängel glatte Petersilie
- 2 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt
- 12 ganze Stücke Sternanis
- 15 angedrückte weiße Pfefferkörner
- 4 Knoblauchzehen, abgezogen
- 7 cl Pernod, 100 ml feiner Weißweinessig

FÜR DEN FISCH

- 4 küchenfertige Renken (je 250–300 g)

1. Putzen und waschen Sie die Möhren, die Fenchelknolle und den Lauch. Schälen Sie die Schalotte. Schneiden Sie die Schalotte und den Lauch in feine Ringe – den Lauch leicht schräg –, die Möhren und den Fenchel in dünne Scheiben. Das Gemüse in einen breiten, flachen Topf (oder ovalen Fischtopf) füllen, etwa 3 l Wasser zugießen und mit dem Salz würzen. Den Petersilienstängel, die Thymianzweige, das Lorbeerblatt und den Sternanis zufügen und alles gut 30 Minuten köcheln lassen.

2. Kurz vor Ende der Garzeit Pfefferkörner, Knoblauchzehen und Pernod zugeben. Den Essig angießen und die von den Kiemen befreiten, gewaschenen Renken hineingeben. Die Court-Bouillon mit dem Fisch bis zum Siedepunkt erhitzen und kurz aufwallen lassen. Die Hitze sofort reduzieren und den Fisch in 8 bis 10 Minuten gar ziehen lassen, dann vorsichtig herausnehmen und servieren.

3. Die Renken mit Anissternen, Fenchelgrün und nach Geschmack mit Dillblüten garnieren. Als Beilage passen zerlassene Butter mit geschnittenem Dill und ein feines Fenchelgemüse.



*»Schon beim Garziehen der Fische
weckt der intensive Anisduft die Vorfreude auf das Mahl,
das dann durch sein unerwartet feines Aroma besticht.«*

TEUBNER FISCH –
DAS MUST-HAVE-KOCHBUCH
FÜR IHRE KÜCHE!



ISBN 978-3-7742-4901-5



€ 29,99 [D]

€ 29,99 [A]