

REZEPTE

Weißfischfilet auf Apfel-Zwiebel-Scheiben

Zutaten für 4 Personen: 8–12 Weißfischfilets (Aitel, Rotaugen, Rotfeder), frisch gemahlener Pfeffer, Salz, Mehl, 4 süßsaure Äpfel (z. B. Boskop), Essig, 2 große Zwiebeln, 60 g Butterschmalz.

Beilagen: Kartoffelpüree, Salat.

Nährwerte pro Portion: ca. 425 kcal = ca. 1.780 kJ.

Hilfsmittel: Teller, Schüssel, Schaumlöffel, Bratpfanne mit Deckel, Servierplatte.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. **Garzeiten:** Fisch: 5–6 Min. Apfel-Zwiebel-Scheiben: 4–5 Min.

Zubereitung: Fischfilets pfeffern und salzen, in Mehl wenden. Backofen auf 80° C vorheizen. Äpfel und Zwiebeln schälen, erstere entkernen. Äpfel und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Apfelscheiben in Essigwasser legen. In der Bratpfanne die Hälfte des Butterschmalzes erhitzen. Darin Filets von beiden Seiten braten. Im Backofen warm halten. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebelscheiben auf dem Pfannenboden verteilen, glasig dünsten. Apfelscheiben mit dem Schaumlöffel aus dem Essigwasser nehmen, auf die Zwiebelringe auflegen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze kurz garen. Apfel-Zwiebel-Gemisch auf der Servierplatte anrichten, Filets auflegen und mit den Beilagen servieren.

Flußbarsch mit Kürbissauce

Zutaten für 4 Personen: 4 Flußbarsche (à ca. 450 g), Zitronensaft, Mehl, 40 g Butterfett, Pfeffer aus der Mühle, Salz. **Sauce:** 200 g frischer, in Würfel geschnittener Kürbis (ersatzweise Kürbis aus dem Glas), 300 ml Fischbrühe (ersatzweise Hühnerbrühe), 40 ml Balsamico-Essig, 1–2 EL Honig, Kartoffelmehl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, Zitronensaft.

Beilagen: Reis, süß-sauer angemachter Salat.

Nährwert pro Portion: ca. 380 kcal = ca. 1.900 kJ.

Hilfsmittel: Küchenschere, Filetirmesser, Tuch, Bratpfanne, Topf, Stieltopf, kleine Auflaufform oder Porzellanschüssel.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min. **Garzeit:** Fisch: 2 x 2 Min.

Zubereitung: Flossen der Barsche abschneiden, Fische schuppen und filetieren. Haut an den Filets belassen. Filets in große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und salzen. In Mehl wenden, zur Seite stellen. Aus den Fischresten eine Brühe kochen und durch ein Tuch seihen. Fischbrühe im Stieltopf erhitzen, Honig und Essig einrühren. Sauce mit etwas Kartoffelmehl binden. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Kürbissstücke in die Sauce geben und einmal aufkochen.

In der Pfanne das Butterfett erhitzen, darin die Filetstücke von beiden Seiten braten. In die Auflaufform geben, heiße Kürbissauce darübergeben und mit den Beilagen servieren.

Hinweise: Wird süß-sauer eingelegter Kürbis verwendet, dann kann auf die Zugabe des Essigs zur Sauce verzichtet werden.

Kartoffelmehl erreicht starkes Bindevermögen bereits bei Temperaturen zwischen 50° C und 60° C, während Speisestärke (hergestellt aus Mais) hierzu erst aufkochen muß. 1 gestr. TL Kartoffelmehl, in kaltem Wasser aufgelöst, reicht aus, um 300 ml Flüssigkeit sämig zu machen.

Fischnudeln mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen: 300 g Fischmus (aus dem Fleisch von Brachsen, Aitel, Rotaugen, Rotfeder), 400 g Weizenmehl, 3 Eier, 30 ml Pflanzenöl, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL geschnittener Dill, Pfeffer aus der Mühle, Salz. **Fischsud:** Fischreste, 1 große Zwiebel, 2 EL Fischsudgewürz, 10–15 weiße Pfefferkörner, 1 TL Salz. **Sauce:** 3 Tomaten, 20 ml Pflanzenöl, 30 g geräucherter Speck, 30 g Frühstücksspeck, 1 feingeschnittene Zwiebel, 200 ml Fischsud, 20 ml süße Sahne, Kartoffelmehl, Tabasco (grün), frisch gemahlener Pfeffer, Salz.

Beilage: Chicoréesalat.

Nährwert pro Portion: ca. 800 kcal = ca. 3.300 kJ.

Hilfsmittel: Küchenmaschine mit Mixmesser, Passiersieb (feine Lochscheibe), Küchenbrett, Frischhaltefolie, Nudelrolle, Messer (oder Nudelmaschine), Backblech, Kochtopf, Schnellkochtopf, Schaumlöffel, Sieb, Schüssel, Stieltopf, Haarsieb.

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden. **Garzeiten:** Fischsud: 35 Min. (Schnellkochtopf Stufe 1 7 Min.). Fischnudeln: 7–8 Min.

Zubereitung: Fischreste mit kaltem Wasser klarspülen. Mit geviertelter Zwiebel und Gewürzen in den Topf geben, mit Wasser bedecken und einen Fischsud (ca. 2–3 l) kochen. Sud in einen Topf abseihen. 200 ml beiseite stellen.

Aus Fischfleisch mit Mehl, Eiern, Öl, Kräutern, Pfeffer und Salz im Mixer einen Teig herstellen und zu Nudeln verarbeiten. Diese einzeln und auf einem gemehlten Backblech etwas trocknen lassen. Backofen auf 80° C vorheizen. Anschließend in 2–3 Partien im Fischsud 7–8 Min. kochen. Ausseihen, auf ein Sieb geben und kalt abrausen. In eine Schüssel geben und im Backofen warm halten.

Sauce: Speck und Frühstücksspeck in Würfel schneiden. Tomaten in heißem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Kerne auslösen und beiseite stellen. Tomaten in Würfel schneiden. Im Stieltopf Pflanzenöl erhitzen, darin Speckwürfel auslassen, Speck mit dem Schaumlöffel herausheben, beiseite stellen. Im Speckfett Zwiebel anschmoren, Tomateninneres zufügen, Saft ziehen lassen. 200 ml Fischsud aufgießen, aufkochen. Alles durch Haarsieb gießen, erneut in den Topf geben. Speckstücke und Sahne zufügen. Mit Tabasco, Pfeffer, Salz abschmecken, mit Kartoffelmehl binden. Vor dem Servieren Tomatenwürfel in die Sauce geben.

Tips: Fischmus von Weißfischen kann viel Feuchtigkeit enthalten, besonders wenn die Fische zuvor gefrosten waren. Damit nicht zu viel Mehl für die Bindung benötigt wird, das Fischmus vor der Weiterverarbeitung in ein Tuch (z. B. Mullwindel) geben und leicht ausdrücken. Saft im Fischsud verwerten.

Nicht verzehrte Nudeln einfrieren und später als Einlage in einer Fischsuppe verwenden.

Hinweis: Damit die Fischnudeln ihr Aroma behalten, das Fischmus kräftig pfeffern und salzen. Außerdem sollten die Nudeln, wie im Rezept angegeben, in einem Fischsud gegart werden, da normales Wasser das Aroma herauszieht. Den Fischsud nach dem Abkochen der Nudeln auf die Hälfte einkochen, durch ein Tuch seihen und für eine Fischsuppe verwenden.

Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch »Die neue Fischküche« von O. Kujawski, Stocker Verlag, Graz, entnommen. Eine ausführliche Buchbesprechung finden Sie in ÖSTERREICHS FISCHEREI Heft 7/98.

Das Messe-Revier für Profis.



Neue Messe München
14.–18. April 1999

In 5
Monaten
mit Hund und Pferd.

Erstmals präsentiert sich die 8. Internationale Informations- und Verkaufsausstellung Jagen und Fischen '99 in der Neuen Messe München. Mit erweitertem Themenprogramm und attraktiven Sonderschauen:

- Jagen • Fischen • Sportschützen
- NEU Reitbedarf • NEU Jagdhunde

Infos: Messe München GmbH
Hotline: (+43 1) 512 94 90,
Fax: (+43 1) 512 94 63
<http://www.jagendumfischen.de/>

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1998

Band/Volume: [51](#)

Autor(en)/Author(s): Redaktion

Artikel/Article: [Rezepte 282-283](#)