

Rezepte aus dem Pressedienst der deutschen Fischwirtschaft

TIEFKÜHLFISCH — RICHTIG ZUBEREITET

Tiefkühlfish will richtig zubereitet sein. Manche Hausfrau weiß noch nicht so recht damit umzugehen. Kein Wunder, ist doch der Tiefkühlfish für die meisten noch etwas Neues.

Damit die köstliche Frische des Tiefkühlfishes voll erhalten bleibt, sollte man ihn nie auftauen. Nur zum Panieren etwa 15 Minuten antauen, damit die Panade hält.

Zum Braten möglichst wasserfreies Fett oder Öl in der Pfanne erhitzen, bis keine Blasen mehr aufsteigen. Die hartgefrorenen Filets panieren und im gefrorenen Zustand nach und nach in die Pfanne legen. Nicht bei zu großer Hitze braten. Nötigenfalls die Pfanne zwischendurch neben die Flamme stellen, damit die Außenseite nicht zu stark bräunt, bevor das Innere gar ist. Übrigens: es gibt tiefgekühlten Fisch auch bereits fertig paniert als Fischstäbchen oder Täfelchen. (Diese brauchen nur 3 Minuten von jeder Seite in wenig heißem Fett gebraten werden.)

Für Soßengerichte (Gulasch, Frikassee) das Fischfilet in große Würfel schneiden, in die kochende, sämig gehaltene Soße legen und gar ziehen lassen.

SEEFROSTFILET „SPREEWALDER ART“

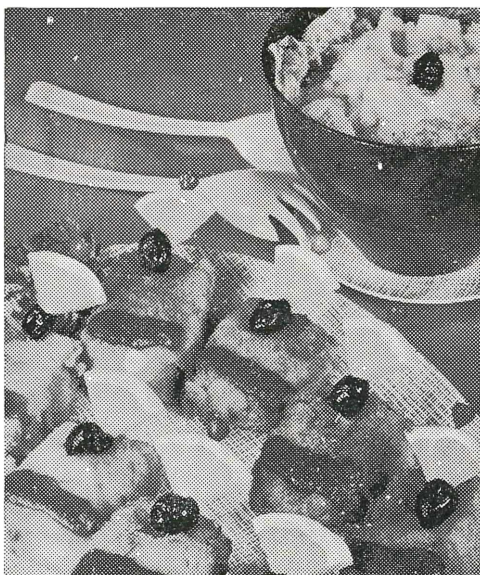
Den Boden einer gefetteten feuerfesten Form mit Zwiebelwürfeln bestreuen, leicht andünsten. Seegefrostetes Fischfilet salzen, pfeffern, mit einigen Tropfen Sojasauce einreiben, auf die Zwiebeln legen, eine Tasse Essigwasser zugießen und zugedeckt auf kleiner Flamme gar ziehen lassen. — Eine helle Einbrenn bereiten, mit dem Fischeud auffüllen, glatt kochen, reichlich gehackten Dill hinzufügen und pikant abschmecken.

EIN REZEPT FÜR EILIGE LEUTE

Fisch wird nicht nur deshalb gern gegessen, weil er gut schmeckt, nahrhaft und gesund ist. Viele Hausfrauen bringen ihn gern auf den Tisch, weil man ihn im Handumdrehen zubereiten kann. Kurze Garzeit genügt schon, um ihn tischfertig zu machen. Das gilt übrigens auch für tiefgekühlte Fische.

FISCH IN MANDELKRUSTE

Gefrorenes Fischfilet wird nur kurz angetaut und in gleichmäßige Schnitten zerteilt. Man würzt sie mit etwas Zitronensaft und Salz, wendet sie in Mehl und geschlagenem Ei, das mit ein wenig Salz und Muskat gewürzt wurde, und wälzt sie in einer Mischung aus halb Semmelbröseln und halb geriebenen Mandeln. Dann bäckt man den Fisch in genügend Fett auf der Pfanne ringsum goldbraun und gibt ihn mit kleinen Spießen, an denen schwarze Oliven und Zitronenschnitze stecken, und nach Geschmack mit etwas Tomatenketchup übergossen auf eine Platte, die mit Petersilie garniert wird. Dazu reicht man Kartoffelsalat.



ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1973

Band/Volume: [26](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymous

Artikel/Article: [Rezepte aus dem Pressedienst der deutschen Fischwirtschaft 118](#)