

Wir wurden auch im Blinker- und Köderfischen angelernt, Ziel und Weitwurf im Teich. Das Fangen im Bach war dann wesentlich einfacher als das Fischen mit der Kunstfliege. Trotzdem braucht man in einem stark bewachsenen Wasser sehr viel Übung. Vier kleine Seen (Egelseen), stark besetzt mit Hecht, Zander und Karpfen, standen zur Verfügung. Dort einen ganzen Tag sitzen, den Schwimmer zu beobachten, neu anzuködern, war ein großes Ausruhen vom Fliegenfischen.

Ein Vormittag wurde zu einer Exkursion in das Bundesinstitut für Gewässerforschung und Fischereiwirtschaft in Scharfling am Mondsee verwendet. Ich kann jedem Leser meines Briefes versichern, wenn er so ein Institut gesehen hat, so ist dies ein großes Erlebnis. Die Aufzuchtbecken, und Umwälzgläser für die Fischbrut und jungen Fischnachwuchs, das ganze Bruthaus, das war für mich Neuland. Der anschließende Vortrag über Fischkrankheiten, Parasiten, Flora und Fauna im Wasser hat gewaltigen

Eindruck bei mir hinterlassen. Bei der Heimfahrt haben wir noch einige Seen besichtigt und die darin möglichen Fangmethoden besprochen.

Abends wurde uns das Binden von Kunstfliegen, Nymphen und Streamern gezeigt. Mit verschiedenen Hakengrößen aus Federn, Hecheln, Draht, Seide und Lack wurden die verschiedenen farbigen, dem Ebenbild gleichend, Kunstfliegen gebunden. Bestimmt zu erlernen, leicht ist es nicht. Man braucht Geduld und Können dazu, aber man kann sich auch auf Handelsware beschränken.

Diese Woche ist wie im Flug verstrichen, nun weiß ich auch, warum der Kursleiter so angetrieben hat — zu lernen war sehr viel. Jeder von uns hat auf seinen künftigen Fischereiweg etwas mitbekommen. Die Grundbegriffe sitzen jetzt, es heißt halt üben und nochmal üben, um Meister zu werden. Die Kameradschaft war vorbildlich, es hat sich gelohnt und ist eine gute und empfehlenswerte Sache, die dem Preis gerecht ist.

Dr. E. L.

Fisch als Krankenkost

„Fisch ist die geborene Krankenkost“ Das ist die Meinung von Prof. Dr. Heinrich Kraut vom Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund. Obwohl Fisch denselben Nährwert hat wie Fleisch von Landtieren, unterscheidet er sich doch von ihm durch ein wesentliches Merkmal: Fischfleisch enthält fast kein Bindegewebe. Sein Fleisch ist daher viel weniger fest, als das von Landtieren. Der Fisch hat diese Festigkeit nicht nötig. Er ist ja allseitig vom Wasser umschlossen und wird vom Wasser getragen. Deshalb ist das Fischfleisch so locker, und ebenfalls aus diesem Grunde besitzt es die Eigenschaft, leicht verdaulich zu sein.

Fisch belastet nicht, wird rasch verdaut und vom Körper aufgenommen. Das ist ein Vorzug, der besonders dem Organismus des Kranken und dem von Kleinstkindern zugute kommt.

Bibulus schlägt vor:

Fischfilets Balaton

Es war am Balaton oder am Plattensee, wie wir jenes große Gewässer nennen, das sich in fast 100 km Länge und durchschnittlich 15 km Breite südwestlich von Budapest erstreckt. Der Name Plattensee könnte leicht den Eindruck erwecken, daß dieser See inmitten einer flachen Ebene liegt. Dem ist aber nicht so. Die Ausläufer des Bakonywaldes, die eine Höhe bis zu 600 Metern erreichen, reichen an seine Ufer heran und tragen Leben und Bewegung in die reich gegliederte Landschaft. Immer ist der große See von kleinen Schiffen und Booten belebt, auch des Nachts. Denn dann fahren die Balatonfischer zum Fang hinaus und kehren beim Morgengrauen mit schwerbeladenen Netzen zurück, in denen es von großen und kleinen Fischen wimmelt. Haben die Fischer einen Wels gefangen, dann spricht sich das

am ganzen Ufer herum. Ein Wels ist meistens so groß, daß man ihn zu Filets verarbeitet und dann auf eine Weise zubereitet, die sich ohne weiteres auch auf Rotbarsch- oder Seelachsfilets übertragen läßt.

Hier das Rezept

4 Filets, $\frac{1}{4}$ Tasse Butter oder Öl, 2 große, kleingehackte Zwiebeln, 1 Tasse Rahm, 2 Eßlöffel Rosenpaprika, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer.

Zuerst werden die gut abgewaschenen Filets mit etwas Zitronensaft beträufelt, den man 20 bis 30 Minuten einziehen läßt. Dann werden die Filets zusammengerollt und mit kleinen Holzspießen festgehalten. Nun wird die Butter oder das Öl erhitzt und werden die Zwiebeln nur so lange gedünstet, bis sie etwas Farbe annehmen. Auf die Zwiebeln kommen die zusammengerollten Fischfilets und werden mit dem Rahm, in den der Paprika, das Salz und der Pfeffer gründlich verrührt wurden, übergossen. Das alles geschieht in einer feuerfesten Form, die jetzt in den mäßig erhitzten Ofen geschoben wird. In etwa 15–20 Minuten kann man den Fisch auftragen und mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.

Mit kleineren Fischen verfährt man am Balaton wie folgt:

Man schuppt sie, schneidet sie der Länge nach auf und legt ein Stückchen Butter oder Räucherspeck zusammen mit feingehackter Petersilie hinein und vergißt natürlich auch nicht, zu salzen. Die Fische kommen auf den Rost und in das Rohr. Die Grillpfanne unter dem Rost wird mit dünnen, leicht gesalzenen Kartoffelscheiben ausgelegt. Sobald die Fische auf dem Rost zu bräunen anfangen, werden sie mit Mehl, das mit etwas Paprika vermischt wurde, überstreut und mit saurem Rahm übergossen. Was die Fische nicht aufnehmen, tropft in die Kartoffeln und verleiht diesen einen ungeahnten Wohlgeschmack. Die Zubereitungsdauer beträgt eine knappe halbe Stunde.

Kleine Schellfische oder Dorsche, besonders aber auch Makrelen, eignen sich gut dazu.

Heringsdelikatessen

Haltbar, vielseitig im Sortiment und vielfältig zubereitet.

Der Hering gilt seit jeher als „Segen des Meeres“. Für die feine Küche, für den Gaumen des Gourmets entdeckte ihn unser Jahrhundert. Küchenmeister der Fischindustrie verfeinerten den Hering, erprobten unzählige Rezepte und entwickelten Verfahren, die den Hering in vielerlei Gestalt und in vielen Geschmacksrichtungen fast unbeschränkt haltbar machen. Die vollkonservierten Heringsleckerbissen deutscher Produktion sind heute in aller Welt beliebt.

Herings-Filets bereichern das kalte Buffet. Als Cocktail zubereitet sind sie eine Überraschung für die Gäste, der delikaten Fischsuppe geben sie die bekannte Note. Aber auch der sparsame Junggeselle findet in der Fisch-Dauerkonserve eine eiweißhaltige Nahrung, die in Verbindung mit heißem Reis, Bratkartoffeln oder Nudeln ein kräftiges Mahl darstellt.

Hier ein paar besonders delikate Rezept-Tips: Fischsuppe

Für etwa dreiviertel Liter normale Rinds- oder Hühnersuppe nimmt man eine 200-g-Normaldose Heringsfilet, vorzugsweise in einer Curry-Sauce, und rührt diese bei schwachem Kochen in die Bouillon. Mit einem kräftigen Schuß süßen Rahms (ersatzweise Milch) wird die Suppe weicher im Geschmack. Eine Prise Knoblauchsatz oder hineingedrückter frischer Knoblauch sind zu empfehlen. Bei der Portionierung ist darauf zu achten, daß in jede Suppentasse die gleiche Menge Fischfleisch gegeben wird. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Parmesankäse überstreuen.

Herings-Cocktail

Eine Normaldose Herings-Filets in Tomaten bzw. einer Pilz-Tomaten-Mischung wird mit einem halben Liter süßem Rahm vorsichtig verrührt, ohne daß die Fischstückchen zu stark zerfasern. Etwa einen halben Teelöffel Worcester-Sauce und zwei Spritzer Tabasco-Sauce hinzugeben. Mit einer Prise Zucker abschmecken und in Gläser abfüllen. Auf den Rand steckt man

eine Scheibe Zitrone. Dieser Cocktail ist wesentlich billiger als Hummer- oder Krabben-Cocktail und vorzüglich im Geschmack.

Gefüllte Tomaten

Einen besonders aparten Geschmack haben diverse Herings-Filets, wenn damit Tomaten gefüllt werden. Sie bieten für diesen Zweck praktisch die einzige lang lagerbare Farce. Besonders empfehlenswert sind dabei die Geschmacksrichtungen Senf und Rahm. Vor dem Einfüllen in die Tomaten werden die Herings-Filets aus der Dose in eine Schüssel gegeben, sorgfältig verrührt, mit etwas gehacktem Ei und Petersilie angereichert. Eine weitere geschmackliche Bearbeitung kann nach Belieben durchgeführt werden.

Herings-Omeletts

Auf eine Normaldose Herings-Filets rechnen wir für dieses Gericht vier Eier. Be-

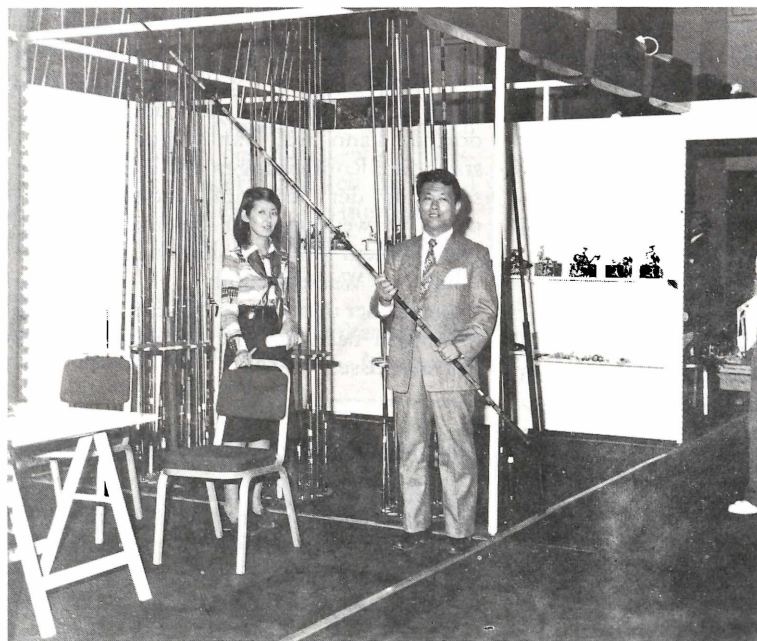
sonders geeignet sind Heringe in einer Pilz-Tomaten-Sauce oder geräucherte Bücklinge.

Aus praktischen Gründen wird jeweils eine Omelette aus zwei Eiern angefertigt. Die ganzen Eier schlägt man kurz durch, gibt einige Tropfen Milch hinzu und läßt sie auf etwas Fett in der Pfanne gleichmäßig stocken. Sobald die Eier an der Oberseite gerinnen, wird die Omelette gewendet und so lange auf dem Feuer gelassen, bis sie zu bräunen beginnt. Danach wird sie mit Herings-Filets bedeckt. Über diesen wird die Omelette zusammengeschlagen und in der Pfanne gewendet, bis sie außen gleichmäßig hellbraun gefärbt ist und sich im Innern die Fische erhitzt haben. Mit etwas Petersilie wird die Omelette garniert. Die Eier brauchen nicht gesalzen zu werden, da der Fisch ausreichend gewürzt ist.

Europäische Ausstellung für Fischerei-Artikel in Paris

„Die Besucher unserer ersten Ausstellung, genannt ‚Europäische Ausstellung für

Fischerei-Artikel‘ haben sich von dem Erfolg dieser Veranstaltung überzeugen können.



**Stand der
japanischen Firma
Nissin**

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1976

Band/Volume: [29](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymous

Artikel/Article: [Fisch als Krankenkost 41-43](#)