©Österr. Fischereiverband u. Bundesamt f. Wasserwirtschaft, download unter www.zobodat.at

Der Fisch in der Küche

Es werden in der Küche eine große Anzahl von Süßwasserfischen und Seefischen verwendet. Zwischen beiden Arten besteht ein großer geschmacklicher Unterschied, danach richten sich auch die Zubereitungsarten.
Wir verwenden für Fische folgende Grundzubereitungsarten:
Das Blaukochen (au bleu), das Kochen im Fischsud (Court-bouillon), das Braissieren, das Pochieren, das Backen, das Braten, das Grillen, das Gratinieren.
Für die Zubereitung jedes Fisches gilt der Grundsatz:

SÄUBERN – SÄUERN – SALZEN

1. Das Blaukochen der Fische

Zum Blaukochen eignen sich besonders kleinere Fische mit feinem Eigengeschmack wie zum Beispiel Forellen, Aale oder auch der Zander. Fische, die man blaukochen will, müssen vorsichtig ausgenommen werden, denn die Schleimschicht soll erhalten bleiben. Gewaschene Fische werden mit siedendem Essigsud übergossen und dann zugedeckt etwa eine Viertelstunde ziehen lassen. Dem Essigsud können noch folgende Gewürze beigegeben werden: Salz, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Petersilie, Thymian, Zwiebel, Karotten, Sellerie, Lauch und Weißwein.

2. Das Kochen der Fische

Man kann alle Arten von Fische kochen; folgende Fischarten eignen sich jedoch am besten zum Kochen:
Alle Arten aus der Familie der Lachse, Karpfen, Aale, Steinbutt, Kabeljau und Schellfische.
Große Fische kalt ansetzen und nach dem Aufkochen im Sud leicht ziehen lassen. Da Fischfleisch kein Bindegewebe besitzt, vorsichtig sein, damit der Fisch nicht zerfällt und unansehnlich wird. Kleine Fische werden in den siedenden Sud gegeben, aufkochen und ziehen lassen.
Das Kochen der Fische erfolgt in einem Fischsud (Court-bouillon, Fond). Darunter versteht man die Flüssigkeit, in der die Fische gegart werden. Es gibt drei Arten von Court-bouillon.
a) Gewöhnliche Court-bouillon (Court-bouillon ordinaire) besteht aus Wasser, Salz, Thymian, Petersilie, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Zwiebel, Weißwein. Für Süßwasserfische besonders geeignet.
b) Weiße Court-bouillon besteht aus Wasser, Milch, Salz, Nelken, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern. Für Seefische besonders geeignet.
c) Essig-Court-bouillon (siehe oben das Blaukochen der Fische).

Zu gekochtem Fisch serviert man Saucen oder eine Kräuterbutter. Saucen, die sich zu gekochtem Fisch besonders eignen, sind alle Abarten der Sauce vin blanc, Sauce Hollandaise und Sauce mayonnaise.

3. Das Braissieren der Fische

Große Fische oder Fischstücke werden braissiert (gedämpft), wie z. B. Seefischfilets für Fischgulasch. Fett wird in einer Pfanne heiß gemacht, die Fischstücke hineingegeben und dann mit Sud langsam aufgegossen. Fisch langsam gardämpfen.

4. Das Pochieren der Fische

Das Pochieren der Fische erfolgt auf folgende Art: In eine flache, mit Butter bestrichene Pfanne gehackte Zwiebel und fein gewiegte Petersilie geben, die Fische hineinlegen, etwas Fond oder Weißwein darübergeben, die Fische bis zum Siedepunkt erhitzen, mit befettetem Papier oder Aluminiumfolie belegen und im nicht zu heißen Rohr garen. Oder mit feuchtem Tuch und Deckel bedecken und im Dampf garen. Alle kleinen Süßwasserfische, Fischfilets und Fischtranchen eignen sich besonders zum Pochieren.

5. Das Backen der Fische

Bei Seefischen werden kleinere Fische, Fischfilets oder Fischtranchen gebacken, bei Süßwasserfischen eignet sich besonders der Karpfen. Die gewürzten Fische werden in folgende Backteige eingedreht und in heißem Öl gebacken:
a) gesalzene Milch und Mehl;
b) Mehl und zerschlagenes, gesalzenes Ei (Pariser);
c) in Mehl, zerschlagenem Ei, Semmelbrösel;
d) in Tropfteig (Milch, Mehl, Salz, Eier) = Backteig
e) in Bierteig (halb Bier, halb Milch, Mehl, Salz, Eier)

Zu gebackenem Fisch reicht man Kräutermayonnaise, scharfe Mayonnaisesaucen oder Tomatensauce.

6. Das Braten der Fische

Gebraten werden kleinere Fische, Fischfilets oder Tranchen. Die gewürzten Fische werden gewendet in:

©Österr. Fischereiverband u. Bundesamt f. Wasserwirtschaft, download unter www.zobodat.at

a) Mehl (Müllerinnen Art);
b) gesalzene Milch, Mehl, Paprika;
c) Mehl, Milch, Haferflocken oder Mandelscheibchen.

Die Fische werden dann in heißer Margarine, Butter oder Öl auf beiden Seiten goldgelb durchgebraten.
Zum Braten eignen sich alle Süßwasserfische und Seefische, weil es den feinen Eigengeschmack nicht überdeckt. Daher auch für Forellen, Saiblinge und Reinanken.

7. Das Grillen der Fische

Das Grillen ist eine Zubereitungsart, die sich besonders für Fische mit trockenem Fleisch eignet, wie z.B. Hecht und Huchen, aber auch für zahlreiche Seefische.
Fische würzen (Salz, gehackte Kräuter, zerdrückter Knoblauch, Pfeffer), dann mit Butter oder Öl bestreichen und auf dem Rost beidseitig grillen. Mit Petersilie und Zitrone garnieren. Zu gegrilltem Fisch reicht man pikante Saucen, Kräuter-Knoblauch-, oder Senfbutter und Salate.

8. Das Gratinieren der Fische

Das Gratinieren wird hauptsächlich für grätenarme Seefische angewendet. Pochierte oder gekochte Fische werden in eine mit Fett bestrichene Gratinierschüssel gelegt und mit Gratiniersauce überzogen, mit Käse bestreut, mit Butterflocken garniert und im Rohr überkrustet.
Gratiniersauce: Bechamel aus Butter, Milch, Mehl, Eiern, Salz, weißem Pfeffer, Zitronensaft.

Ingrid Frey

Neue Bücher

Wasser und Abwasser. Band 25 „Beiträge zur Gewässerforschung" XII, 1982. Herausgeber und Verlag: Bundesanstalt für Wassergüte in Wien-Kaisermühlen. Schriftleitung: Direktor W. Hofrat Dipl.-Ing. Dr. techn. Lambert Ottendorfer. 210 Seiten, Preis: öS 127,–.

Dieser Band beinhaltet 10 Beiträge, die sich vorwiegend der Bakteriologie und mathematischen Auswertung von Untersuchungsdaten widmen.
Chitinabbauende Bakterien spielen im Kohlehydratstoffwechsel eine bedeutende Rolle, die bisher zuwenig beachtet wurde. F. Streichsbier beschreibt Methoden zur Isolierung dieser Bakterien und ökologische Untersuchungen zum mikrobiellen Chitinabbau in Fließgewässern der Umgebung von Wien. Der Gruppe der oligocarbophilen Bakterien, welche den Kohlenstoffbedarf aus der Luft decken können, widmet sich S. Zeitz. W. Kohl stellt hygienische Überwachungsuntersuchungen am Traunsee, Mondsee und Irrsee dar. Mit der kombinierten Wasser- und Sedimentuntersuchung in Ufernähe auf Colikeime konnten einige stark frequentierte Badestrände sowie einige Ufer im Bereich von Seezuflüssen als bedenklich fäkal verunreinigt ausgewiesen werden. Kontrolluntersuchungen des Zeller Sees von K. Slanina und R. Wegl erbrachten eine weitere Verbesserung der Gewässergüte. Limnologische und hygienische Untersuchungen an der neuen Donau von G. Jaksch und W. Rodinger erbrachten Zusammenhänge zwischen Chlorophyllgehalt, Keimzahl und Pegelständen der Donau. Die Beiträge von W. Rodinger, L. J. Ottendorfer, M. Friedrich und W. Kroner betreffen den Einsatz von Kleinrechengeräten zur Auswertung chemischer, biologischer und radiologischer Daten hinsichtlich der Gewässergüte.

IB

„Zander". Ein Sonderheft der Zeitschrift „Blinker". Jahr-Verlag KG, Hamburg. 87 Seiten, zahlreiche Fotos. öS 65,–.

Dieses Sonderheft ist bereits das dritte seiner Art (nach Hecht und Karpfen). Das Verhalten und die spezifische Lebensweise des Zanders wird hier eingehend behandelt. Die Mitarbeiter und Autoren der einzelnen Kapitel sind Experten. Beiträge über Lebensweise, Körperbau, Entwicklung usw. bereiten die Anleitungen zum Fang des Zanders vor. Abgerundet wird dieses Heft durch die Schilderungen von Fang-Erlebnissen und ausgesuchten Rezepten zur Zubereitung des gefangenen Zanders.

Fy

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Österreichs Fischerei

Jahr/Year: 1984

Band/Volume: 37

Autor(en)/Author(s): Frey Ingrid

Artikel/Article: Der Fisch in der Küche 68-69