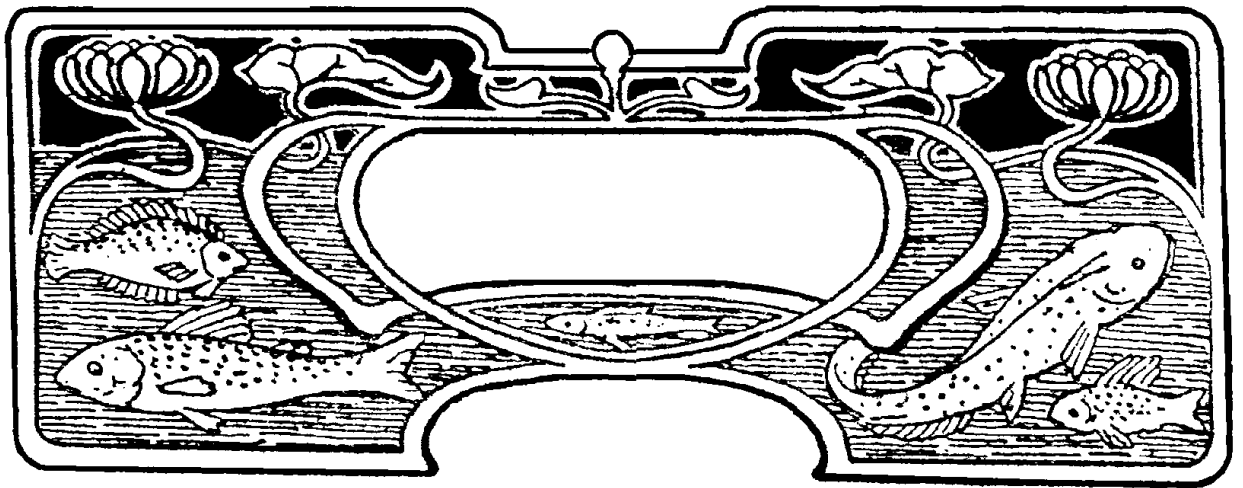


- Die besten alten -  
**Fischrezepte**

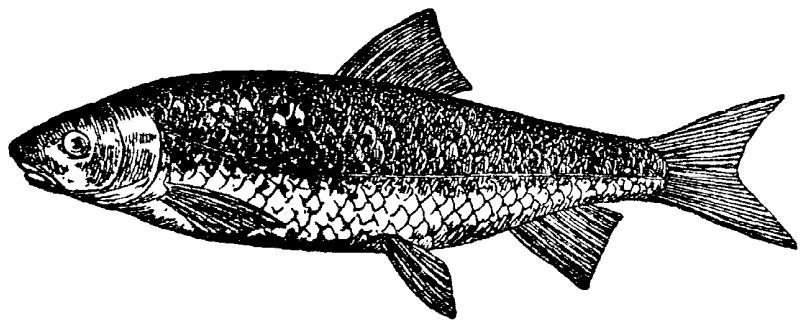


Zusammengestellt aus einem  
alten Fischkochbuch  
von Mario Stiller  
für den Fischereiverein Haltern e.V.  
<http://www.fischereiverein-haltern.de>

# Über Fische

*Bei den Fischen ist hauptsächlich darauf zu sehen, daß man sie im lebenden Zustande kauft oder von glaubwürdigen Leuten die Versicherung hat, daß sie kurz vorher getötet und nicht abgestanden sind, weil in Fäulnis übergegangene Fische der Gesundheit sehr nachteilig sind. Wenn die toten Fische noch eine gewisse Schlaffheit haben, die Kinnladen leicht biegsam, die Kiemen selbst noch von roter Farbe, die Augen hervorstehend und noch etwas klar*

*sind, so sind sie noch frisch; sind jedoch die Fische steif, die Kiemen mehr weiß als rot, und die Augen eingesunken, so hat meistens die Fäulnis schon begonnen und ist die Verwendung derselben nicht mehr zu empfehlen. Frisch getötete und ausgenommene Fische können Winter und Sommer auf Eis mehrere Tage aufbewahrt werden.*



## - Allgemeine Rezepte -

### Pökellake für Fische, die geräuchert werden

Die Fische müssen zunächst küchenfertig vorbereitet und dann gepökelt werden. Für die Pökellake kocht man 1 l Wasser mit 150 gr. Salz, 2 EL braunem Zucker und einigen zerdrückten Wacholderbeeren auf und läßt die Lake danach abkühlen. Die Fische 2 Std. darin pökeln lassen. Vor dem Räuchern die Fische gut trockenreiben und an der Luft hängend - nicht in der Sonne - oder auf saugfähigem Papier nachtrocknen lassen. Je trockener das Räuchergut, desto kürzer die Räucherzeit.

# Altberliner Dillsauce

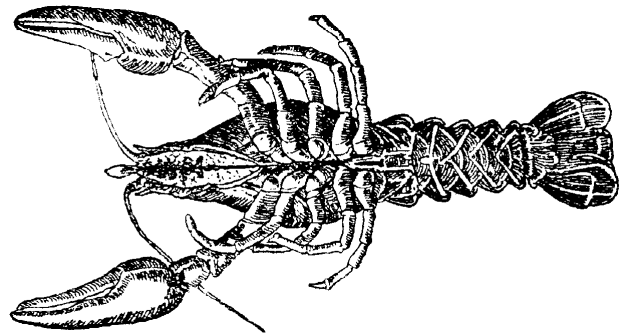
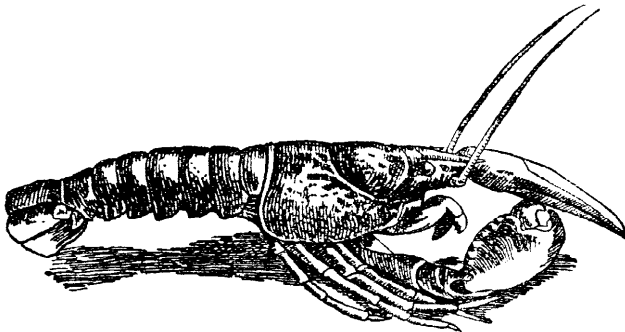
Die Basis dafür ist die berühmte helle deutsche Universalsauce, für die eine blonde Butter-Mehlbindung mit Wasser und Milch zu gleichen Teilen aufgefüllt und mit Salz und weißem Pfeffer abgeschmeckt wird. Zur Verfeinerung kann man ein in Milch verrührtes Eigelb dazugeben. Im letzten Augenblick wird die Sauce mit viel frischem Dill vereint. Wenn sie wie hier zum Fisch gereicht wird (ob nun Aal, Schleie oder andere Fische dafür bereitstehen), kann man sie auch mit Fischsud bereiten. Man kann es, aber man muß es nicht. Für eine Feine Berliner Dillsauce geben Sie Sahne dazu und schmecken mit Zitronensaft ab.

# Sehr feine Berliner Dillsauce

2 EL Pflanzenbutter, 2 TL Mehl,  $\frac{1}{4}$  l herber Weißwein,  $\frac{1}{8}$  bis  $\frac{1}{4}$  l süße Sahne, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, 1-3 Eigelb, viel gehackter Dill.

Butter und Mehl werden am besten mit dem Schneebesen auf kleiner Hitze goldblond vereint, zuerst mit Wein, dann mit der Sahne aufgefüllt, ganz leise durchgekocht. Das in Zitronensaft angerührte Eigelb (und jetzt darf die Sauce nicht kochen) dazugeben - und die feine Sauce im Augenblick des Anrichtens mit viel frischem gehacktem Dill vermischen.

Kleiner Tip für jede Dillsauce: ihr Geheimnis ist, den Dill erst im letzten Augenblick an die Sauce zu geben. Wenn beide lange miteinander kochen, werden Sauce und Dill blaß - eine wahrhaft trostlose Liaison!



# - Verschiedener Fisch -

## Fisch blau (Aal, Schleie, Karpfen, Forelle)

1 kg Fisch (vorbereitet, ausgenommen, nicht geschuppt).

Begießen mit heißem Essigwasser und einige Min. an das offene Fenster stellen (aktiviert den blauen Farbstoff). Kleinere Fische vor dem Dämpfen in Form bringen (Faden durch Kopfspitze und Schwanzende ziehen und verknoten). Zutaten: Salz, Zitrone oder Essig, ¼ l Wasser. Fisch auf geöltes Pergamentpapier oder auf Alufolie legen, im Wasserdampf garziehen lassen, mit Zitronenscheiben garnieren und sofort anreichen, weil er sonst Farbe und Geschmack verliert.

Beigaben: Petersilienkartoffeln und -butter, gefrorene Meerrettichsahne.

## Gebratener Fisch

1 kg Fisch, Zitronensaft, Salz, 1 Ei, Paniermehl, Palmin oder Öl.

Die Fische säubern und marinieren. Dann leicht in Ei und Paniermehl wenden und in zerlassenen, erhitztem Fett beiderseits goldgelb braten. Dazu kann Kartoffelsalat gereicht werden.

## Fischsuppe

750 gr. Fischfilet waschen, in Stücke schneiden und mit 1 ¼ Würfel klarer Brühe zum Kochen bringen. Sehr fein geschnittenen Porree dazugeben und gute 10 Min. kochen. Mit Mehl binden. ¼ l Sahne untermischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt etwas gehackten Dill in die Suppe geben.

# Fischhackbraten von Flußbarschen, Brassen, Aal, Karpfen

Je 150 gr. Barsch-, Brassen-, Aal- und Karpfenfilet, 60-80 gr. Speck, 2 Zwiebeln, 2 Brötchen, ½ Tasse Milch, Salz, Muskat, Zitronensaft, Semmelmehl, 20 gr. Margarine, 2 EL saure Sahne, 1 TL Mondamin, Fondor.

Vorbereitete Filets in Streifen schneiden und durch den Wolf drehen. Zwiebeln und die Hälfte des Specks würfelig schneiden und andünsten. Mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, der Milch und den Gewürzen unter die Hackmasse rühren. Alles noch einmal durch den Wolf drehen und den Teig so lange schlagen, bis er sich geschlossen von der Schüssel löst. Brotähnlich formen, in Semmelmehl wenden, mit Speckstreifen belegen, in Bratpfanne oder Brat-Fett-Pfanne mit zerlassener Margarine übergießen. Im vorgeheizten Ofen 25-30 Min. braten.

Beigaben: Frischkost, Gemüsesalate.

## Fischfrikadellen

Aus dem Fischteig (wie zuvor beim Fischhackbraten zubereitet) Bällchen formen, in Semmelmehl wenden und von beiden Seiten braun braten (6 Min.). Mit gebräunten Zwiebelringen anrichten.

## Fisch auf Müllerin Art (Forelle, Schleie, Scholle)

1500 gr. ganze Fische (Forelle, Schleie, Scholle) oder 4 Fischfilets von je 200 gr., Saft einer Zitrone, Salz, 4 EL Mehl, 4 EL Öl, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1 kl. Kopf Salat, 40 gr. Butter.

Vorbereitung 10-30 Min., Zubereitung 20-25 Min..

Ganzen Fisch ausnehmen, Flossen und Kopf abschneiden. Fisch oder Filets rasch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Überall mit Zitronensaft beträufeln. 5 Min. ziehen lassen, salzen und in Mehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch hineingeben. Auf jeder Seite erst eine Minute anbraten. Filet 8 Min., den ganzen Fisch 10 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Während dieser Zeit die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken, die andere Hälfte ganz lassen. Zitrone waschen, trocknen und achteln. Salat putzen, waschen und trockenschwenken. Fisch aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Platte mit ganzer Petersilie, Zitronenachteln oder -rädchen und Salatblättern garnieren. Die Butter schnell in einer Pfanne goldbraun werden lassen. Über den Fisch gießen und sofort servieren.

Beilagen: Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat. Außerdem jeder grüne Salat, mit Joghurt oder saurer Sahne mariniert und Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt. Nach Belieben Öl hinzufügen. Als Getränk wird Weißwein oder Bier empfohlen.

Anm.: Sobald die Butter auf dem Fisch glänzt, wird sie kalt. Damit geht auch der Charme des Gerichts verloren.

# Helgoländer Auflauf (Barsch, Zander)

500 gr. Fischfilet (Barsch oder Zander), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 750 gr. Spinat oder eine Packung tiefgekühlter Spinat, 25 gr. Butter, 30 gr. Räucherspeck, 1 kl. Zwiebel, 1 TL Salz, 4 Tomaten, 50 gr. Reibkäse, Butterflöckchen.

Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und eine Zeit lang stehenlassen. Dann zerläßt man das Fett im Topf und gibt kleingeschnittenen Speck und Zwiebel hinzu. Den gewaschenen, gut abgetropften Spinat läßt man in einem trockenen Kochtopf auf der Flamme zusammenfallen und einige Min. dünsten, hackt ihn mit einem Messer grob, vermischt ihn mit Speck und Zwiebeln und gibt ihn in eine gefettete Auflaufform. Darauf legt man die inzwischen durchgezogenen Fischfilets. Mit den abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten bedeckt man den Fisch, legt darauf Butterflöckchen, streut den Reibkäse darüber und stellt die Form in den Backofen. Backzeit ca. 30 Min. bei 200-220 ° C.

## Fisch chinesisch

1 Forelle 400 gr., 1 Karpfen 1500 gr., Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 50 gr. geräucherter Schinken, 4 große Wirsingblätter, Margarine zum Einfetten, 500 gr. frische Champignons, 2 Stück eingelegter Ingwer, 3 EL Sojasoße, 1 Prise gemahlener Sternanis, ¼ l heißes Wasser, 2 TL Speisestärke, 40 gr. Schweineschmalz, Saft einer Zitrone; zum Garnieren: ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Vorbereitung 40 Min., Zubereitung 40 Min..

Fische unter fließendem Wasser abwaschen, ausnehmen und Häute aus der Bauchhöhle entfernen. Karpfen, wenn nötig, schuppen. Beide Fische nochmals unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Bei beiden Fischen am Rücken entlang mehrere Querschnitte anbringen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Geräucherter Schinken in feine Streifen schneiden. In die Einschnitte legen. Kohlblätter waschen und trockentupfen. Feuerfeste ovale Form einfetten und den Fisch hineinlegen. Champignons putzen und ebenso wie den Ingwer blättrig schneiden. Mischen und über den Fisch streuen. Darauf 3 EL Sojasoße verteilen. Mit gemahlenem Sternanis bestäuben. Etwas heißes Wasser angießen. Mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit 30 Min. bei 200 ° C.

Während des Bratens den Rest Wasser darübergießen und zwischendurch immer mit Fond beschöpfen. Aus dem Ofen nehmen. Fisch mit den Kohlblättern auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fond mit etwa Wasser loskochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Abschmecken und getrennt zum Fisch reichen. Fisch mit stark erhitztem Schweineschmalz begießen und mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und den Fisch damit bestreuen. Geschälte Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch auch damit garnieren.

Beilagen: körnig gekochter Reis mit Sojasoße.

Als Getränk Bier oder Moselwein.

# Fisch gespickt

1500 gr. Fisch (z.B. Hecht, Zander, Rotbarsch, Schellfisch), Saft einer Zitrone, Salz, 40 gr. geräucherter durchwachsender Speck, Margarine zum Einfetten, 50 gr. Butter oder Margarine, 1 Bund Petersilie.

Fisch unter kaltem Wasser abspülen, schuppen, ausnehmen. Die inneren dunklen Häute abziehen. Flossen und Schwanz stutzen. Nochmals kalt abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, 15 Min. ziehen lassen. Innen und außen salzen. Speck, den man im Tiefkühlfach aufbewahrt hat, in ½ cm dicke Streifen schneiden. Fisch damit in Längsreihen und in gleichmäßigen Abständen spicken. Fettpfanne oder feuerfeste Form einfetten und Fisch hineinlegen. Mit zerlassener Butter oder Margarine beträufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit 25 Min. bei 220 ° C. Aus dem Ofen nehmen und mit gewaschener und getrockneter Petersilie garniert servieren.

Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatensuppe aus der Dose. Fisch gespickt, Petersilienkartoffeln oder Kartoffelpüree, Kopfsalat. Als Dessert Berliner Luft und als Getränk Bier, Weißwein oder Apfelsaft.

# Finnische Fischpastete für 8 Personen

Für den Teig: 400 gr. Roggenmehl, 400 gr. Weizenmehl, gut ½ l Wasser, 5 EL Butter, 1 TL Salz; für die Füllung: 2000 gr. Süßwasserfische (kleine Forellen und Zander, auch Quappen und Barsch), Saft einer Zitrone, 500 gr. Schweinebauch, Mehl zum Ausrollen, 40 gr. Butter, Salz, Margarine zum Einfetten, 100 gr. zerlassene Butter.

Verwenden Sie möglichst kleine Fische. Wenn Sie diese nicht bekommen, helfen Sie sich mit anderem Fisch. Aber zwei bis drei Sorten sollten es schon sein.

Roggen- und Weizenmehl mischen. Aufs Backbrett oder in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Dort hinein Wasser gießen. Butter in Flöcken auf dem Mehland verteilen. Salz in die Mulde geben. Erst das Wasser ins Mehl rühren, dann von außen nach innen einen Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Kräftig durchkneten und mehrmals schlagen. 60 Min. im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen die Fische putzen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Gräten soweit wie möglich herauslösen (die Flossen lassen sie drin) und den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, anschließend abtupfen. In kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schweinebauch in Scheiben schneiden. Teig auf einem bemehlten Brett 1 ½ cm dick zu einer runden Platte ausrollen. In die Mitte Fischstücke legen, darauf Butterflocken verteilen und kräftig salzen. Dann kommt eine Schicht Schweinebauchscheiben. Auch hier Butterflocken draufgeben und Salz darüberstreuen. Letzte Schicht: Fisch mit Butterflocken und Salz. Teig vorsichtig über die Füllung ziehen. Rund und hoch formen. Auf ein mit gefetteter Alufolie ausgelegtes Backblech setzen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen, damit der Dampf während des Backens abziehen kann. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit 15 Min. bei 240 ° C. Hitze auf 140 ° C reduzieren und 5 Stunden backen.

# Ganze Fische auf der Platte

1000-1500 gr. Fisch, Zitronensaft, Salz, Senf, 65 gr. fetter Speck, 2-3 Tomaten, 1 mittlere Zwiebel, 3-4 EL geriebener Käse.



Den Fisch wie üblich vorbereiten und außen hauchdünn mit etwas Senf bestreichen. Dann auf eine gefettete Platte legen, sodaß der Rücken nach oben liegt. Den Rücken quer mit schmalen Speckstreifen sowie Zwiebelringen belegen und mit Tomaten garnieren. Mit geriebenem Käse überstreuen. 45 Min. im Bratrost (1. Leiste von unten) bei 200 ° C braten. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückengräten mühelos herausziehen lassen.

## Gebackenes Fischfilet (Zander, Barsch, Seelachs)

500 gr. Fischfilet, Salz, Zitronensaft oder Essig, etwas Mehl; Ausbackteig: 100 gr. Mehl, Salz, 1/8 l Milch, Weißwein oder helles Bier, 1 Ei, 1 EL Öl, Backfett.

Fischfilets in Portionsstücke schneiden. In Mehl und dann mit der Gabel in Ausbackteig wenden. Schwimmend in heißem Fett backen und auf warmer Platte mit Zitronenschnitzen anrichten.

Beigaben: Zerlassene Butter mit 2 EL Weinbrand, Senf- oder Meerrettichtunke, Rohkostsalate.

## Nordische Fischsuppe für 4 Personen

1 kg Fisch, Saft einer Zitrone, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 20 gr. Butter oder Margarine, Salz, 1 Lorbeerblatt, 6 weiße Pfefferkörner, 1 Möhre, 100 gr. Champignons, 1 TL gekörnte klare Brühe, 150 gr. Tiefkühlerbsen, 1/8 l Weißwein, weißer Pfeffer, 2 Eigelb, etwas Petersilie, Zitronenscheiben, 1 Becher saure Sahne (150 gr.).

Fisch unter kaltem Wasser abspülen, entgräten, in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern. Suppengrün und Zwiebeln im erhitzten Fett andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen. 1 EL Salz, Lorbeerblatt und die Fischreste hinzufügen. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 30 Min. kochen. Möhre und Champignons waschen, in dünne Scheiben schneiden. Fischsud durchsieben und mit Brühe abschmecken. Fischstücke, Erbsen, Pilze und Möhre in den Fischsud geben. 12-15 Min. garen. Suppe mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb mit 1/2 Becher Sahne verrühren. Etwas heiße Brühe dazu und unter die Suppe rühren.

## Fischtopf nach Art von Kotor

1250 gr. verschiedene kleinere Fische, 2/10 l Öl, Salz, Pfeffer, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 Tomaten, 1 EL Mehl, 1/10 - 1/8 l Weißwein, 1 TL Fleischextrakt.

Die Fische vorbereiten, von den Gräten lösen, in Stücke schneiden und liegenlassen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, in heißem Öl bräunen. Die feingewiegten Knoblauchzehen zufügen. Mit Mehl bestäuben, wieder bräunen. Dann mit Wasser und Wein aufgießen. Die kleingeschnittenen Tomaten, den Fleischextrakt und einen Hauch Pfeffer zufügen. 10 Min. garen. Dann die Fischstücke hineinlegen und zusammen noch ca. 30 Min. garen.

Dazu Maismehl-Gnocchi.

## Dänische Fischklößchen mit Krabben (Hecht oder Zander)

500 gr. Hecht oder Zander, 1 Zwiebel, 10 gr. Butter, 2 Eiweiß, 1/8 l Sahne, 100 gr. Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Butter zum Einfetten, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln; für die Soße: 30 gr. Butter oder Margarine, 30 gr. Mehl, 1 Eigelb, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, 70 gr. Krabben, 1 kl. Gl. Spargelspitzen.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 35 Min..

Fisch von den Gräten lösen. Zwiebel würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. Mit Eiweiß, Sahne und Semmelbröseln zum Fisch geben. Alles zweimal durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit EL Klößchen abstechen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Fischklößchen hineinlegen und mit kochender Fleischbrühe auffüllen. Zudecken und im vorgeheizten Ofen gardünsten. Backzeit 20 Min. bei 160 ° C. Klöße aus dem Sud nehmen, warmstellen. Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen. Mehl hineingeben, durchschwitzen lassen. Mit Fischsud ablöschen. Einmal aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Mit Eigelb und Sahne legieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Krabben und Spargelspitzen dazugeben. Soße über die Fischklößchen gießen. Sofort servieren.

Beilagen: körnig gekochter Reis, Tomatensalat. Als Getränk schmeckt gut gewürzter Gemüse- oder Tomatensaft.

## Kräuterfisch im Teig

4 flache Fischkoteletts á 750 gr., Essig, Worcestersauce, je 1 Bund Dill und Schnittlauch, 65 gr. Mehl und Mehl zum Wenden, 2 Eier, Salz, Biskin zum Fritieren.

Fischkoteletts säubern und mit Essig und Worcestersauce würzen. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Zudecken und gut durchziehen lassen. Inzwischen aus Mehl, Eiern und Salz einen glatten Teig rühren. Die Fischkoteletts salzen. Zuerst in Mehl, dann im Teig wenden und in 170 ° C heißem Biskin ca. 10 Min. hellbraun fritieren.

Beilagen: Pommes Frites, Gemüse nach Jahreszeit.

# Bouillabaisse

250 gr. Kochfisch oder Fischabfall wie Kopf, Gräten, Haut und Bauchlappen, 1 Möhre, 1 Scheibe Sellerie, ½ Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch, Salz, 1 l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 4 Gewürzkörner, 1 Zwiebel, 300 gr. Flußaal, 500 gr. Seezunge, 400 gr. Goldbarsch, 350 gr. Merlan (Fisch), Saft einer Zitrone, Salz, 6 Schalotten, 1 Messerspitze Safran, 500 gr. tiefgekühlte Scampis, 6 EL Olivenöl, 2 Gläschen Cognac, 2 mittlere Zwiebeln, 1 Fenchelknolle, 2 Stangen Lauch, 4 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Thymian, 1 TL Fenchel, 500 gr. Miesmuscheln, ¼ TL weißer Pfeffer, 1 Glas Pernod oder Ricard, 1 Bund Petersilie.

Vorbereitung 70 Min., Zubereitung 50 Min..

Kochfisch oder Abfall säubern. Suppengrün putzen und waschen. Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Alles ins gesalzene Wasser geben, auch Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Gewürzkörner und die geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebel. 25 Min. schwach kochen, dann durchsieben. Aal, Seezunge, Goldbarsch und Merlan ausnehmen, säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Große Fische in Stücke schneiden, kleine ganz lassen. Fisch, Schalotten und Safran in heißem, leicht gesalzenem Wasser 25 Min. ziehen lassen. Aufgetaute Scampis in erhitztem Olivenöl 5 Min. anbraten. Mit Cognac übergießen und flambieren. Dazu geben Sie: Geschälte, in feine Ringe geschnittene Zwiebeln, gewaschene, in feine Streifen geschnittene Fenchelknolle, die weißen Teile des gewaschenen Lauchs (in feine Ringe geschnitten), und die gehäuteten gewürfelten Tomaten. Gut umrühren. Dann die mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Thymian, Lorbeerblatt und Fenchel dazugeben. 10 Min. dünsten. Dann kommt die durchgeseibte Fischbrühe dazu. Schließlich die gut gebürsteten Muscheln (geöffnete sind schlecht!). Salzen und pfeffern. Übrigen Fisch dazugeben und 20 Min. leicht sieden lassen. Fischstücke (und ganze Fische) mit dem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen. In einer Schüssel warmhalten. Von den Muscheln je eine Schalenhälfte abbrechen und die Muscheln entbarten. Sie kommen in die Suppe, die noch einmal durchgeseibt wird. Mit Pernod (Ricard) abschmecken. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Beilage: Stangenweißbrot und ein frz. Weißwein. Erst ißt man die Suppe, dann die Einlage mit Fischbesteck.

# Waterzooi (Belgien)

„Waterzooi, eine uralte flämische Spezialität“

*Belgien ist ein Land, in dem man gern und nicht zu knapp ißt. Fisch und Meeresfrüchte spielen in Belgien selbstredend auf der Speisekarte eine große Rolle. Zu den Brüsseler Spezialitäten gehört beispielsweise der „Anguille au vert“, der Aal in Kräutersoße, zubereitet mit Weißwein und Butt. Sehr volkstümlich ist die „Auster des Kleinen Mannes“, die in Weißweinsud gekochte Miesmuschel.*

200 gr. Sellerie, 2 kg Süßwasserfische (Aal, Plötze, Hecht, Karpfen), 3 Zitronenscheiben, Salz, Pfeffer, 1 Bund Suppengrün, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, Thymian, Salbei, Weißwein, 100 gr. Butt, 2 EL Zwiebackbrösel, Weißbrotscheiben.

Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Mit dem vorbereiteten, in Stücke geschnittenen Fisch, Gewürzen, Kräutern und Suppengrün in einen großen Topf geben. Mit 2/3 l Wein und 1/3 l Wasser auffüllen, die Butter dazugeben und den Fisch bei mäßiger Hitze garen. Fisch herausnehmen, die Brühe durch ein Sieb geben, mit Zwiebackbröseln andicken und abschmecken. Die Soße über geröstete Weißbrotscheiben gießen. Fisch gesondert dazu reichen.

# Soljanka (Sowjetunion)

Das folgende Rezept richtet sich nach der internationalen Fassung der Fischsoljanka. Deshalb sind Krabben (oder Hummerfleisch) und Muscheln vorgeschrieben. Man kann beides auch weglassen und erhält dann eine schlichte Fisch-Gemüse-Suppe. Sie schmeckt nicht nur dem Kenner.

500 gr. Fisch (Zander, Forelle, Barsch, Hecht), Suppengrün, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 40 gr. Mehl, 250 gr. Tomaten, 250 gr. Steinpilze, 75 gr. Krabben oder Hummerfleisch, 75 gr. Miesmuscheln (Dose), 1 Gewürzgurke, 5 Oliven, 1 TL Kapern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Dill.

Fische abziehen und filetieren. Aus gereinigten Gräten, Köpfen, Flossen und Haut in 40-50 Min. Fischbrühe kochen. Abseihen.

Geschnittenes Suppengrün und gehackte Zwiebeln in heißem Öl anrösten. Mit Mehl bestäuben, gut durchrühren, Brühe angießen. Geschnittene Tomaten und Pilze hineingeben und 15-20 Min. bei schwacher Hitze kochen. Dann das in Stücke geschnittene Fischfilet in der Soße garen. Krabben oder zerteiltes Hummerfleisch und Muscheln darin heiß werden lassen. Die in dünne Scheiben geschnittene Gurke sowie die Oliven hinzufügen. Mit Kapern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill würzen. Nach Belieben die Suppe mit saurer Sahne verfeinern oder Soße gesondert reichen.

# Kalakukko - Finnisches Fischbrot für 6 Personen

Man verwendet Barsch, Dorsch oder Kabeljau

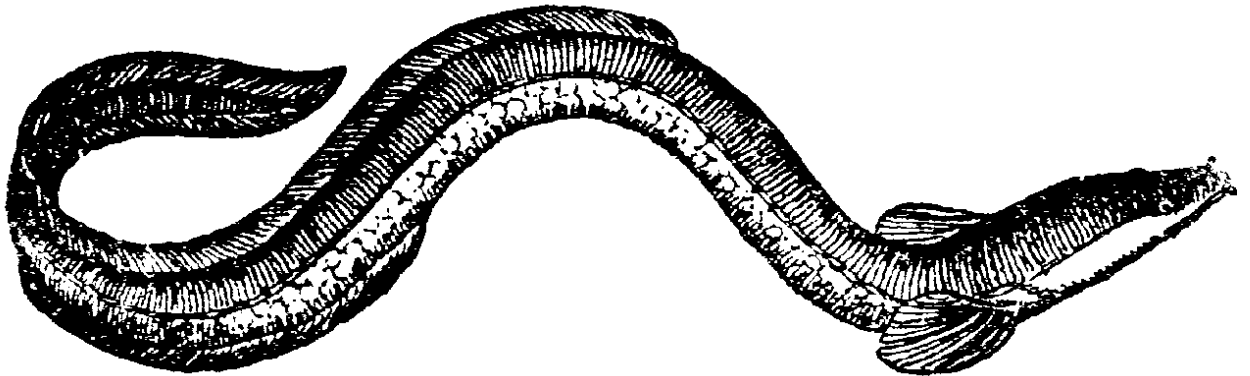
Für den Teig: 2 TL Salz, ½ l Wasser, 800 gr. Roggenmehl, 200 gr. Weizenmehl, 50 gr. Butter oder Margarine.

Für die Füllung: 1000 gr. Fischfilet, Saft von 2 Zitronen, Salz, schwarzer Pfeffer, 300 gr. durchwachsener Speck. Außerdem Mehl zum Ausrollen und Bestäuben, Butter oder Margarine zum Einfetten und Bestreichen, 1 Eigelb zum Bestreichen.

Arbeitszeit 40 Min..

Salz im Wasser auflösen und in das Mehl rühren. Alles mit dem zerlassenen Fett zu einem festen Teig kneten. 20 Min. ruhen lassen. Für die Füllung Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und 10 Min. ziehen lassen. Dann trockentupfen und kräftig salzen und pfeffern. Den Speck in grobe Würfel schneiden. Den Teig halbieren und jede Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem etwa 40 cm langen und 20 cm breiten Oval ausrollen. Eine Scheibe auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech legen und dünn mit Mehl bestäuben. Die Hälfte der Speckwürfel darüberstreuen und verteilen. Fischfilets darauflegen und den restlichen Speck darüber verteilen. Den Rand der Scheibe mit Wasser bestreichen. Die zweite Schicht im Abstand von 3 cm 2 cm tief einkerben und darüberlegen. Die Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Die Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. Blech in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit 3 ½ Std. auf 200 ° C. Zwischendurch das Brot gelegentlich mit Fett bestreichen. Nach 2 Std. die Temperatur auf 180 ° C senken. Brot mit Pergamentpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu stark bräunt. Zum Servieren mit scharfem spitzem Messer eine ovale Öffnung in den Teig schneiden und das gefüllte Brot heiß auf den Tisch bringen. Die Fischfüllung wird dann verteilt. Jeder bekommt dazu nach Wunsch ein Stückchen Teigkruste.

## - Aal -



*Der Aal findet sich in den meisten Gewässern, jedoch ist der Flußaal als der beste zu empfehlen; sein Fleisch ist sehr gut, jedoch fett und etwas schwer verdau-lich. Das Fleisch der Aale ist härter als*

*das aller übrigen Fische und muß beinahe zweimal so lange kochen als ein anderes; daher kommt es auch, daß er häufiger gebraten als gekocht wird.*

### Aal blau

1 kg Aal, Salz, ¼ l heißer Essig.

Für den Sud: 2 l Wasser, 30 gr. Salz, 1 Zwiebel, 1 Schuß Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, 1 Stück Zitrone, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel, etwas Thymian.

Für die Sauce Hollandaise: 2 Eigelb, 1 Schuß Weißwein, 120 gr. Butter, 1 Schuß Worcestersauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zum Garnieren: 3 Zitronen, 1 Bund Dill, 2 TL Kapern und etwas Petersilie.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 35 Min..

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen und innen leicht salzen. An Kopf und Schwanz zusammenbinden („dressieren“). Mit heißem Essig übergießen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen. Aal dazugeben und 20-30 Min. ziehen lassen, nicht kochen, damit der Fisch nicht zerfällt. In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten. Dazu Eigelb mit Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarme, abgeschöpfte Butter eßlöffelweise unterziehen. Mit Worcestersauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit halben Zitronenscheiben und Dillsträußchen garnieren. 1 Zitrone halbieren und aushöhlen. Hälften mit Sauce Hollandaise füllen, mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren oder die Sauce in Schälchen füllen und in die Aalmitte stellen.

Besser kann man den Aal nicht zubereiten, behaupten die Feinschmecker.

Beilagen: Petersilienkartoffeln.

Getränk: eleganter Weißwein.

## Aal gebraten

875 gr. Aal, Salz, 1 Zitrone, 1 Lorbeerblatt, 50 gr. Butter.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 35 Min..

Aal ausnehmen, säubern, in 10 cm lange Stücke schneiden und salzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Zwischen die Aalstücke Zitronenscheiben ohne Kerne und je ein Stückchen Lorbeerblatt legen. Butter über den Fisch verteilen. Im heißen Backofen etwa 30 Min. schön braun braten.

Beilagen: Toastbrot ohne Butter, weil der Aal fett genug ist; oder Petersilienkartoffeln und Gurkensalat.

Ein schnelles, kräftiges Mittagessen oder ein einfaches Gästeessen für alle Fischliebhaber.

## Aalspieße pikant

1000 gr. Aal, Salz, Knoblauchpulver, 1 Bund Dill, 1 kl. Salatgurke, 250 gr. große Champignons, 4 Tomaten, 100 gr. fetter Räucherspeck, Saft einer Zitrone, 5 EL Öl, 1 Prise Paprika scharf, 1 knapper TL Paprika edelsüß.

Vorbereitung 40 Min., Zubereitung 15 Min..

Aal ausnehmen und häuten. In gleichmäßige Stücke schneiden, waschen, trocknen, leicht mit Salz einreiben. Innen mit Knoblauchpulver bestäuben. Wer das nicht mag, läßt es einfach weg. In jedes Stück ein paar Dillspitzen legen. Gurke waschen, in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Champignons waschen, Tomaten halbieren, Speck in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Zitronensaft und reichlich Öl beträufeln. Erst mit scharfem Paprika leicht bestäuben, dann reichlich mit edelsüßem. Die Spieße kommen für 12 Min. auf den Grillrost und werden während der Grillzeit immer wieder gewendet.

Unser Menüvorschlag: Reichen Sie vorher eine klare Ochsenchwanzsuppe aus der Dose, als Dessert Vanilleeiscreme.

## Aalsuppe

Man sorgt für eine gute klare Fleischbrühe, die mit kleingeschnittenen Petersilienwurzeln und einer Sellerieknolle gekocht ist. Dann zieht man vom Aal die Haut ab, wäscht und entgrätet ihn und schneidet ihn in passende Stücke. Darauf wiegt man Petersilie und Sellerieblätter sehr fein, legt diese mit den Fischstückchen in eine Kasserolle mit zerlassener Butter und röstet den Aal ein wenig, nachdem man vorher Salz und einige Nelken hinzugefügt hat. Nun gießt man die Fleischbrühe hinzu und läßt den Aal darin einige Min. mehr ziehen als kochen, fügt auch einige Zitronenscheiben bei. Kurz vor dem Anrichten macht man die Suppe mit Mehl, welches in reichlich Butter geschwitzt worden ist, sämig, läßt alles mit der Suppe aufkochen, siebt dieselbe durch und richtet sie mit den Aalstückchen, Weißbrot oder Schwemmkloßchen an. Nach Belieben kann man die Suppe auch mit Eigelb anrühren.

## Aalsuppe Kurländisch

500 gr. Aal, Saft einer Zitrone, 1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 4 Tomaten, 1 l Wasser, Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß, 2 Eigelb, ½ Tasse Sahne, 1 EL gehackte Salbeiblätter.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 25 Min..

Aal ausnehmen, waschen, abziehen, entgräten. In 3 cm lange Stücke schneiden. Zitronensaft aufträufeln. Suppengrün putzen und feinhacken, ebenso die Zwiebeln. Beides in Butter dünsten. Tomaten häuten, vierteln und mit den Aalstücken 10 Min. im Suppengrün braten. Mit kochendem Wasser auffüllen und aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Weitere 10 Min. garen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Gehackte Salbeiblätter dazugeben. Vom Herd nehmen, Eigelbmischung einrühren. 5 Min. ziehen lassen.

Menüvorschlag: keine Vorspeise. Zu der sättigenden Suppe Toast oder Graubrot mit Butter reichen, darauf Salzgurkenscheiben. Als Nachtisch Zitronenspeise ohne Kochen, dazu Himbeersaft.

## Aalsuppe Altenwerder

1 kg Kartoffeln, 1 kg Aal (oder fingerdicke Suppenaale), Saft einer Zitrone, Salz, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 3 Gewürzkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Brühwürfel, Essig, Senf, evtl. 1 Bund Petersilie, 1 EL Butter.

Vorbereitung 40 Min., Zubereitung 30 Min..

Kartoffeln schälen und würfeln. Aal ausnehmen, putzen und häuten. In Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Kartoffeln, geputztes und zerkleinertes Suppengrün, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel, Gewürzkörner, Lorbeerblatt und Brühwürfel 10 Min. kochen lassen. Aalstücke dazugeben. Gut 20 Min. sieden. Mit Essig und Senf würzen. Man kann gehackte Petersilie darübergerben. Mit brauner Butter begießen.

Beilagen: Bauernbrot.

Als Getränk: Aquavit.

## Eingelegter Aal

Nachdem man den Aal abgezogen hat, schneidet man ihn in Stücke, reinigt ihn und salzt ihn einige Stunden. Dann bringt man in einem gut emaillierten Topf ein wenig Wasser zum Feuer, gibt Essig, einige Scheiben geschnittene Zwiebeln, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, einige entkernte Zitronenscheiben und, wenn nötig, noch etwas Salz hinzu und kocht hierin den Aal. Dann legt man ihn in einen Steintopf, siebt die Brühe, die recht kräftig nach Essig und Gewürz schmecken muß, abgekühlt darauf und bewahrt den Aal, der sich so mehrere Tage hält, an einem kühlen Orte. Beim Gebrauch richtet man die Aalstücke mit in Viertel geschnittenen, hart gekochten Eiern, sauren Gurken, Kapern usw. an. Man gibt den eingelegten Aal als Mittelschüssel und reicht eine Kräutersoße dazu.

## Aal in Spreewaldtunke

1 kg Aal, 30 gr. Butter oder Margarine, 1/8 l Wasser, Salz, Zwiebel, Petersilienwurzel, etwas Thymian, 1 Eigelb, 2 EL süße Sahne. Dazu Dilltunke bereiten.

Vorbereiteten Aal in Portionsstücke schneiden, mit Margarine oder Butter, Wasser und Gewürzen 10-20 Min. langsam garen. Dilltunke bereiten (Fischsud mit verwenden), legieren und mit Sahne verbessern. Aalstücke in der Tunke heiß werden lassen. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen.

Beigaben: Blattsalat, Salzkartoffeln.

## Aal geräuchert für 6 Personen

1 Räucheraal von 1000 gr., 1 kl. Kopf Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund geräucherte Aale, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie, 2 Eier, etwas Milch, Salz, 20 gr. Butter, 1 Sträußchen Dill, Remouladensauce aus der Tube, 2 Tomaten, 1 kl. Glas Maiskolben, 1 hartgekochtes Ei, Schwarzbrot, Weißbrot und Butter.

Vorbereitung 45 Min., Zubereitung 30 Min..

Räucheraalschnitten sind eine ganz schön deftige Angelegenheit. Halten Sie auf jeden Fall klaren Schnaps und viel Bier bereit.

Eine Holzplatte hinstellen, auf der Sie Aal und Aalschnittchen anrichten wollen. Zuerst den Räucheraal halbieren. Eine Hälfte abziehen, entgräten, filetieren. Die andere Hälfte in gleichmäßige Stücke schneiden. Auf gewaschenen und getrockneten Salatblättern auf dem Holzbrett anrichten. Daneben kommen gewaschene Radieschen und Bund-Aal mit Zitronenschnitzen und Petersilie. Eier mit Milch und Salz verquirlen. In heißer Butter zu Rührei braten. Auf eine Scheibe gebuttertes Schwarzbrot packen. Aalfilets kreuzweise darüberlegen. Mit Dill bestecken. Weißbrotscheibe buttern. Auf eine Seite kommt ein Aalfilet, darauf Remoulade. Daneben in Scheiben geschnittene Tomaten mit Scheibchen aus Maiskolben legen. Wieder Schwarzbrot buttern und mit Radieschen belegen. Darauf zwei Aalfilets legen, in die Mitte gewürfeltes Ei streuen. Vorne eine halbe Eischeibe mit Petersilie anlegen. Noch eine Weißbrotscheibe buttern und zwei Zitronenscheiben auflegen. Darauf zwei Aalfilets. Obendrauf eine Zitronenspirale mit Petersilie.

## Aal zum Festessen

1 Aal (gute 500 gr.) abziehen und in Stücke schneiden. Salz und weißen Pfeffer in einen Topf geben, dazu 60 gr. Butter. Mit Wasser auffüllen, so daß der Aal gut bedeckt ist. 18 Min. kochen. Nun 20 Champignons, 60 gr. Butter, gewürfelten geräucherten Speck und 10 Zwiebeln fein gehackt in eine Pfanne geben und leicht anbräunen. Das ganze in den Sud und an den Aal geben. Sellerie und Schnittlauch, Petersilie und Thymian feingehackt, sowie eine zerdrückte Knoblauchzehe hinein geben, ebenso ¼ l Burgunder und einen guten Schuß Cognac. Das ganze 10 Min. ziehen lassen, nicht kochen. 50 gr. Butter, 50 gr. Mehl und 2 Eier mit dem Schneebesen gut verschlagen und unterziehen.

Als Beilage: 2 Kopf Salat sauber gewaschen in einen Topf geben. 1 EL Butter, 1000 gr. frische Erbsen, 4-5 Zwiebeln fein gehackt, 2 EL Zucker, Salz und Pfeffer 20 Min. auf mittlerer Hitze garen.

## Aalsuppe Holland

1 l klare Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Bund Suppengrün, 50 gr. Butter, 500 gr. frischer dicker Aal oder fingerdicke Suppenaale, Saft einer halben Zitrone, 1 Bund Kerbel, 125 gr. Sauerampfer, 3 EL Büchsenmilch, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer.

Vorbereitung 25 Min., Zubereitung 40 Min..

Fleischbrühe erhitzen, zerkleinertes Suppengrün dazugeben, 20 Min. kochen lassen. Butter zerlassen, Mehl darin goldgelb aufschwitzen. Nach und nach mit der Suppe auffüllen. Noch etwa 7 Min. kochen. Während die Suppe kocht, Aale ausnehmen, abziehen in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Aalstücke in die Suppe geben und 20 Min. ziehen lassen. Kerbel und Sauerampfer hacken und dazu geben. Milch mit Eigelb mischen, Suppe vom Feuer nehmen, Eigelb einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Beilagen: Stangenweißbrot und zum Nachtisch klaren Schnaps.

## Aal aus der Provence

1 kg Aal, Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ¼ l herber Weißwein, 1 EL Sardellenpaste, 500 gr. vollreife Tomaten, 1 Bund Petersilie.

Vorbereitung 40 Min., Zubereitung 25 Min..

Wer französisch kochen will, muß wissen, daß immer Tomaten und Knoblauch mit im Spiel sind, auch bei diesem pikanten Gericht.

Aal putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und leicht pfeffern. Öl im Bratopf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und kleingehackte Knoblauchzehe dazugeben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke darin leicht anbraten, Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren und zum Fisch geben. Knappe 20 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Beilagen: Gemischter Salat und neue Kartoffeln.

Ein kräftiges Mittagessen, das Sie einmal zu einer besonderen Gelegenheit servieren sollten, denn Aal ist nicht ganz billig.

## Aalschnitten altholländisch

1000 gr. Aal (ein großer), Salz, Zitronensaft, ½ l Sauce Hollondaise (siehe Rezept Aal blau), 1 kl. Bund Petersilie.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 15 Min..

Aal ausnehmen, abziehen, säubern. Vorsichtig entgräten und auseinandergeklappt mit der Bauchseite auf die Arbeitsplatte legen. Überall reichlich mit Zitronensaft beträufeln. In schräge, dünne Scheiben schneiden. Aalscheiben in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 10 Min. garziehen lassen. Portionen auf heiße Teller packen. Mit Sauce Hollondaise, die mit gehackter Petersilie gemischt wird, übergießen.

Beilagen: Pariser Kartoffeln und Gurkensalat oder nur Toast.

Getränk: Ein leichter spritziger Weißwein.

## Japanische Aalspießchen

2 Aale von je 500 gr.; für die Beize: 3 Glas (je 2 cl) Reiswein, 3 TL Honig, 5 EL japanische Sojasoße.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung ohne Beizezeit 25 Min..

Aale häuten, Köpfe abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Filets von der Mittelgräte trennen. Filets in 3 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Für die Beize Reiswein, Honig und Sojasoße erhitzen. Über die Fischstücke gießen und 30 Min. ziehen lassen. Grill erhitzen. Fischstücke auf Metallspieße stecken. Wenn Ihr Grill eine Drehvorrichtung hat, hängen Sie dort die Spieße ein. Sonst so auf den Grill legen, daß die Griffe sich außerhalb der Heizzone befinden, damit man die Spieße drehen kann. 15. Min. grillen und immer wieder mit der Beize bestreichen. Die Fischstücke müssen glasig überzogen sein.

Beilagen: körnig gekochter Reis, in Schälchen angerichtet. Je ein rohes Eigelb obenauf.

## Hamburger Aalsuppe für 6 Personen

150 gr. Backpflaumen, 150 gr. getrocknete Apfelfringe,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 1 großer Schinkenknochen (750 gr.), 1  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 2 Möhren (60 gr.),  $\frac{1}{2}$  Sellerieknolle (250 gr.), 1 Stange Lauch (120 gr.), 1 Petersilienwurzel (60 gr.),  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, 100 gr. Tiefkühlerbsen, je 1 TL Thymian, Salbei und Basilikum, 750 gr. frischer Aal, Salz,  $\frac{1}{2}$  l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Weinessig, 2 Schalotten, 4 Pfefferkörner, 2 Nelken,  $\frac{1}{4}$  l Weißwein, Schale einer Zitrone, 1 EL Zucker, 40 gr. Butter, 1 EL Mehl (15 gr.).

Für die Schwemmkloßchen:  $\frac{1}{4}$  l Milch, Salz, 25 gr. Butter, 125 gr. Mehl, 2 Eier, geriebene Muskatnuß.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 145 Min..

Backpflaumen und Apfelfringe über Nacht in  $\frac{3}{4}$  l Wasser einweichen. Am nächsten Tag 3 Töpfe bereitstellen. Im ersten Topf den Schinkenknochen in 1  $\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze 120 Min. sieden lassen. Indessen Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel putzen und feinschneiden. Petersilie hacken. Mit dem Gemüse (Erbsen unaufgetaut), Thymian, Salbei und Basilikum nach 100 Min. zum Schinkenknochen geben.

Der zweite Topf ist für den Aal. Diesen ausnehmen, abziehen, Flossen abschneiden, waschen, trockentupfen und in 3 cm große Stücke schneiden, salzen.  $\frac{1}{2}$  l Wasser mit dem Weinessig, den geschälten Schalotten, Pfefferkörnern und Nelken im Topf aufkochen. Das eingeweichte, abgetropfte Obst darin bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen. Zitronenschale herausnehmen.

Butter und Mehl verkneten. Kloß unter Rühren in die heiße Schinkenbrühe geben, 5 Min. kochen. Für die Schwemmkloßchen Milch, Salz und Butter in einem Topf (dem vierten) aufkochen. Mehl unter Rühren einschütten. Weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. In die heiße Masse ein Ei einrühren. Vom Herd nehmen. Mit Muskatnuß würzen. Dann das zweite Ei einrühren. Mit einem TL kleine Kloßchen abstechen und 10 Min. in der Schinkenbrühe ziehen lassen. Jetzt geht's ans Anrichten. Alles kommt in eine Terrine. Zuerst das Obst mit dem Saft, darauf die Schinkenbrühe mit den Schwemmkloßchen und zum Schluß die aus dem Wasser gehobenen Aalstücke. Heiß servieren.

P.S.: Statt Schwemmkloßchen viele Mehlkloße (Klütten) aus Mehl, Salz, heißem Wasser und Schmalz. Als Beilage: Bauernbrot.

## Aal in Dillsoße

1000 gr. Aal, Salz, 1 große Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Essig, 1 Lorbeerblatt, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel, 1 kl. Stange Lauch, etwas Zucker, weißer Pfeffer, 5 Zitronenschnitze, 1 Bund Dill, 40 gr. Butter, 40 gr. Mehl,  $\frac{1}{8}$  l Sahne.

Vorbereitung 25 Min., Zubereitung 25 Min..

Aal ausnehmen, säubern und in Stücke schneiden, dann salzen. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Wasser mit Essig aufkochen. Zwiebel, Lorbeerblatt, Möhrenscheiben, Petersilienwurzel, kleingeschnittenen Lauch, 1 Prise Zucker, weißen Pfeffer und Zitronenschnitze dazugeben. Darein Aal und ein halbes Bund Dill geben. 20 Min. bei milder Hitze sieden lassen. Auf einem Sieb abtropfen und Fischbrühe auffangen. Butter im Topf zerlassen. Mehl hellgelb darin anschwitzen. Mit Fischbrühe aufgießen. Knapp 7 Min. kochen lassen, damit das Mehl gar wird. Aalstücke darin erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Nicht mehr kochen lassen und warmhalten. Restlichen Dill zerkleinern, in etwas

kochen lassen und warmhalten. Restlichen Dill zerkleinern, in etwas Butter schwenken und über den Aal geben.

Beilagen: neue Kartoffeln und Gurkensalat.

Getränk: spritziger Mosel.

## Aalrollen

2 Aale von je 500 gr., Salz, Pfeffer.

Für die Füllung: 250 gr. Seelachsfilet, ½ Zwiebel, 1 trockenes Brötchen, 30 gr. Butter, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, 3-4 EL saure Sahne, 50 gr. Pökeltzunge, 2 kleine Gewürzgurken.

Für den Sud: 1 ½ l Wasser, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 1 paar Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 kräftige Prise Salz, 1/8 l Weißwein, 8 Blatt weiße Gelatine, Mayonnaise, ½ Bund Petersilie.

Vorbereitung 60 Min., Zubereitung 70 Min..

Aale waschen, häuten, ausnehmen, Kopf abschneiden, Gräten vorsichtig auslösen. Abfall (außer Eingeweide) aufbewahren. Die vier Filets gut waschen. Auf ein Tuch legen, trocknen und etwas breitklopfen. Dann salzen und kräftig pfeffern. Für die Füllung das Seelachsfilet durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel schälen und hacken. Mit eingeweichtem, ausgedrücktem Brötchen in Butter dämpfen. Zum Fischfleisch geben. Ei, Salz und Gewürze einrühren. Gut mischen. Leicht verquirlte Sahne, würfelig geschnittene Zunge und Gurkenwürfel untermischen. Fischfülle auf die Innenseite der Aalfilets verteilen. Aufrollen und mit Rouladennadeln zusammenhalten. Für den Sud Aalkopf, Gräten und Haut im leicht gesalzenen Wasser mit in Scheiben geschnittener Zwiebel, geputztem und zerkleinertem Suppengrün und Gewürzen 20 Min. kochen. Durchsieben. Wein zugießen. Aalrollen im Sud rd. 30 Min. sieden lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Rouladennadeln entfernen. Zwischen zwei leicht beschwerten Brettchen die Rollen auskühlen lassen. Dann quer durchschneiden. Das ergibt acht Aalrollen. 1 l Aalsud aufkochen. Eingeweichte, aufgelöste Gelatine dazugeben. Sobald der Sud dick wird (also zu Aspik), überziehen Sie die Aalrollen damit (Glasieren nennt das der Fachmann). Im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren auf einer Platte anrichten. Mit Mayonnaisetupfen und Petersilie garnieren.

Beilagen: Toastbrot oder Vollkornbrot mit Butter. Natürlich können Sie die Aalrollen auch mit Bratkartoffeln servieren. Als Getränk paßt ein schwerer Weißwein. Nur zu besonderen Anlässen ...

## Aal in Champignonsauce

4 Aale zu je 250-300 gr., 3 Schalotten, 300 gr. frische Champignons, 1 Bund Dill, 2 EL Butter, ¼ l Weißwein, ¼ l Wasser, 1 TL Salz, 3 EL Sahne, 2 EL Speisestärke, 1 Eigelb, Saft einer halben Zitrone, 2 Messerspitzen Salz, Zwiebel.

Garzeit 20 Min..

Die küchenfertigen Aale innen und außen gründlich kalt waschen und trockentupfen. Die Aale dressieren (Kopf und Schwanz mit einem Faden zusammenbinden, so daß eine runde Form entsteht, die besser in den Topf paßt). Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. Dill waschen, abtropfen lassen und die Hälfte davon kleinschneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen, darin Zwiebelwürfel anbraten. Champignons, kleingeschnittenen Dill, Weißwein, Wasser und Salz zufügen und alles zum Kochen bringen. Aale in die kochende Sauce legen. Hitze sofort

reduzieren und 20 Min. in der leicht siedenden Sauce garen - aber nicht kochen. Die Aale sind gar, wenn die Augen deutlich hervortreten. Die Fäden von den Aalen lösen.

Die Sahne mit dem Eigelb und der Speisestärke verrühren und den Fischsud damit binden. Die Sauce mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und seitlich um die Aale gießen. Die Platte mit dem restlichen Dill garnieren.

Beilage: kleine Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln.

## Aal in Aspik

1000 gr. Aal, Salz, Pfeffer, ½ l Wasser, ½ Tasse Essig, 1 Lorbeerblatt, 6 Wacholderbeeren, 5 Pfefferkörner, 1 große Möhre, 1 Glas Madeira, 8 Blatt weiße Gelatine, 3 hartgekochte Eier, 2 Tomaten, 2 Gewürzgurken, 1 Bund Petersilie.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 40 Min..

Aal in Aspik eignet sich besonders gut als Abendessen.

Aal ausnehmen und säubern, nicht abziehen. In gleichmäßige Stücke schneiden und leicht salzen. Wasser und Essig aufkochen. Mit Pfeffer, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt würzen. Geputzte Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden und dazugeben. Ebenso den Madeira. Aalstücke darin 25 Min. ziehen lassen. Stücke herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen eine Kranzform mit Möhren, Eiern, Tomaten und Gurkenscheiben auslegen. Fischsud mit Gelatine dicken. Davon einen Spiegel (d.h. die erste Schicht) über die Scheiben gießen. Leicht andicken lassen. Dann die Schüssel mit den Aalstücken füllen. Mit restlichem Gemüse und Eistücken garnieren. Restliche Gelatine und Fischsud darüber verteilen. Im Kühlschrank kalt werden lassen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen.

Beilagen: Toastbrot und Butter, oder Bratkartoffeln.

# Ohrider Aal, in der Asche gebacken

1 ca. 1-2 kg schwerer Aal, 2/10 l Weißwein, 1 TL Salz, 2 Zwiebeln, 5 kleine mazedonische Paprikaschoten und/oder Pilze, Zwiebeln, Lauch.

Dieser fette Fisch braucht kein weiteres Fett zur Zubereitung.

Die Haut unter dem Kopf einschneiden und vorsichtig bis zum Schwanz abziehen. Längs einschneiden, Gedärm entnehmen, gründlich innen und außen waschen, salzen, mit dem Wein übergießen und 15 Min. stehen lassen.

Einen Pergament- oder Frühstücksbeutel (keine Plastik!) bereitlegen, den Fisch und etwas Wein hineingeben, mehrmals die Öffnung falzen und festkleben und den Fisch in heiße Asche legen, die keine Glut enthält. Die Asche muß den Aal dick umgeben. Das Garen dauert je nach Hitze und Größe des Aals 1-2 Std.. Den Aal herausnehmen, auf eine Platte legen, etwas Bratensaft darübergeben. Zwiebeln feinwiegen und damit den Aal bestreuen. Mit den kleinen halbierten, von Rispen und Samen Befreiten Paprikaschoten umlegen.

# Aal grün auf flämische Art

1 kg Aal, 80 gr. Butter, 2 große Zwiebeln, 2 Schalotten, 250 gr. frischer Spinat, 125 gr. Sauerampfer, je 1 Bund Petersilie, Estragon und Kerbel, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, ½ l trockener Weißwein, Saft einer Zitrone, 2 Eigelb.

Vorbereitung 35 Min., Zubereitung 35 Min..

Dieses Gericht haben die belgischen Flamen erfunden. Typisch daran sind Spinat und Sauerampfer, die in Verbindung mit Aal gut schmecken.

Aal säubern, ausnehmen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Butter im Topf auslassen. Geschälte und gehackte Zwiebeln und Schalotten darin goldgelb bräunen. Aalstücke dazugeben und zugedeckt 10 Min. dünsten. Spinat, Sauerampfer und Kräuter putzen, waschen und feinhacken. Zum Fisch geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Wein auffüllen. Zugedeckt 15 Min. dünsten. Vom Feuer nehmen, Zitronensaft unterrühren. Mit Eigelb binden. Kalt werden lassen. Mit Zitronenachteln anrichten.

Beilagen: frische knusprige Brötchen.

Getränke: Bier und ein Genever.

## Aal in Bohnenkraut

1 kg Aal, Salz, 2 Bund Bohnenkraut (auch Pfefferkraut genannt), 3 EL Öl, 2 Zitronen, 500 gr. kleine neue Kartoffeln, ½ Bund Petersilie.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 35 Min..

Aal mit grobem Salz abreiben, ausnehmen, waschen und trocknen. Innen etwas salzen. Bohnenkraut waschen, putzen und um den Aal wickeln. Mit Nähgarn befestigen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aal darin auf beiden Seiten anbraten. Dann bei kleiner Hitze in gut 30 Min. gar braten. Zwischendurch für 10 Min. den Pfannendeckel auflegen. Nähgarn entfernen und Aal auf großer, vorgewärmter Platte anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren. In die Mitte kommen Petersilienkartoffeln. Diese werden gekocht, während der Aal gart, und dann in gewaschener und gehackter Petersilie geschwenkt.

Beilage: Tomaten-Gurken-Salat.

## Aal nach römischer Art

1000 gr. junge Aale, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 1 große Zwiebel, 30 gr. Öl, 500 gr. Erbsen, 1 Bund Petersilie, 1 Glas Weißwein, etwas Wasser, Knoblauchsatz, 2 TL Speisestärke, 20 gr. Butter.

Vorbereitung 45 Min., Zubereitung 25 Min..

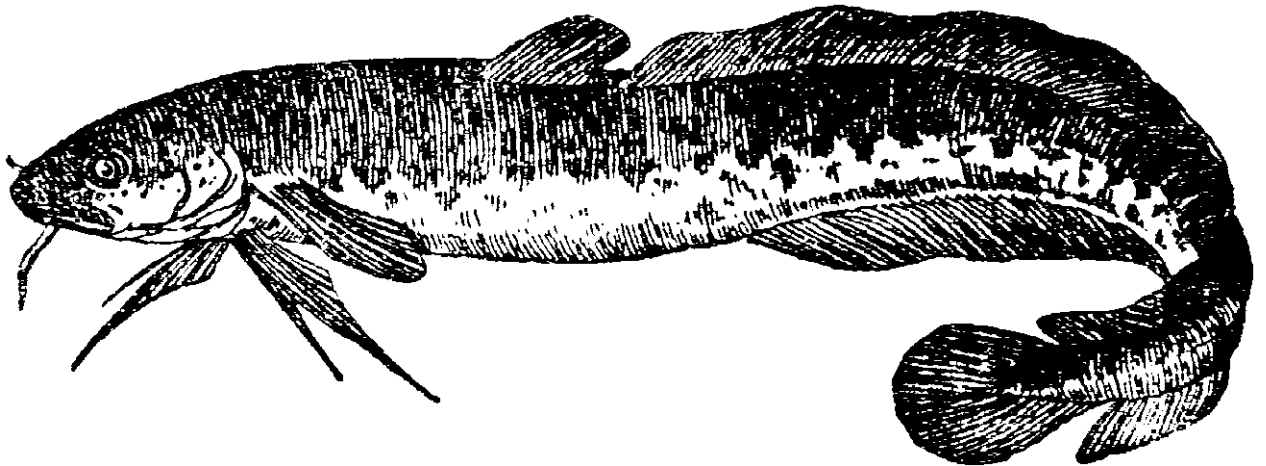
Aale ausnehmen, waschen, häuten, abtrocknen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Zwiebel schälen, hacken und in Öl hellbraun braten. Aalstücke dazugeben und von allen Seiten anbraten. Dann kommen die Erbsen dazu (Tiefkühlerbsen geben Sie bitte erst 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Aal). Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen (einen Rest zurücklassen). Weißwein, Wasser und Knoblauchsatz dazugeben. Aal gut 20 Min. darin ziehen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Gericht damit binden. Mit Butter verfeinern, mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Rest Petersilie bestreuen.

Beilagen: Stangenweißbrot oder frische Kartoffel.

## Gekochter Aal

Man zieht ihn aus seiner Haut, weidet ihn aus und reinigt ihn wie andere Fische. Zerlegt man ihn in Stücke, so schneidet man ihn nicht auf, sondern reinigt jedes Stück einzeln, indem man es mit einem Messer ausbohrt. Weitere Zubereitung und Zutaten wie beim gekochten Hecht.

## - Alrutte -



*Man sagt auch Quappe, Trüsche, Aalraupe oder Rutteaal. Sein weißes Fleisch gilt als besondere Delikatesse. Die Allrutte ist dem Aale sehr ähnlich, hat wie letzterer keine Schuppen, sondern ist mit seiner*

*Schleimhaut bedeckt, auch keine Gräten, und selbst das Rückgrat besteht aus Knorpeln, so daß der ganz Fisch eßbar ist.*

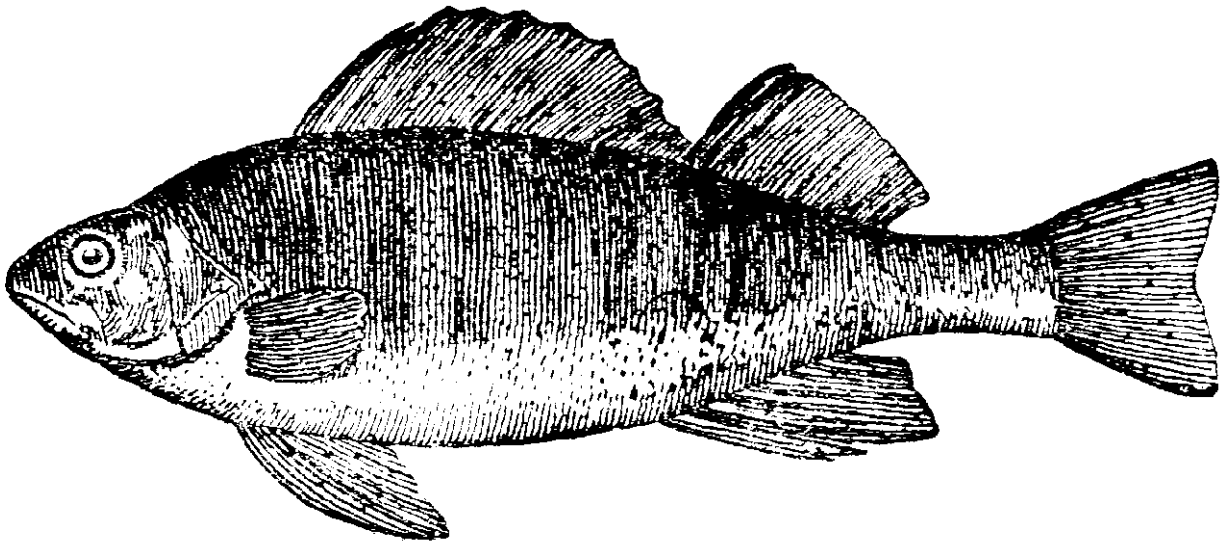
### Gebratene Aalrutte

1200 gr. Aalrutten, Saft einer Zitrone, 1 TL Salz, 100 gr. Kräuterbutter, 1 TL Butter, 1/8 l saure Sahne, 1 Prise Salz, 1 Orange.

Aalrutten ausnehmen. Leber sorgfältig von der Galle trennen und beiseite legen. Den Fisch innen und außen gründlich kalt waschen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und 30 Min. ziehen lassen. Den Backofen auf 200 ° C vorwärmen. Die Aalrutten innen und außen mit Salz einreiben und mit der Kräuterbutter füllen. Den Fisch mit der Bauchseite nach unten in eine Bratreine legen (zerknüllte Alufolie oder eine geschälte Kartoffel zwischen den Bauchlappen stecken, damit der Fisch gut stehen bleibt). Die Aalrutte mit der sauren Sahne übergießen und auf der mittleren Schiebeleiste 20 Min. braten. Die Leber waschen, trockentupfen und in der zerlassenen Butter unter Umwenden 3-4 Min. braten, danach salzen. Die Orange waschen, abtrocknen, schälen und in runde Scheiben schneiden. Den braungebratenen Fisch auf einer gut vorgewärmten Platte anrichten, mit den Orangescheiben belegen und die Leber selbst auf eine Orangescheibe geben.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Weißbrot und eine Salatplatte.

# - Barsch -



## Fluß-Barsch gebraten

1000 gr. Barsch (nicht zu große Fische), Saft einer Zitrone, 40 gr. Schweineschmalz, Salz, 50 gr. blättrig geschnittene Haselnüsse, 20 gr. Butter, ½ Bund Petersilie.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 30 Min..

Barsche schuppen, innen und außen säubern und mit Zitronensaft beträufeln. Schweineschmalz in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Darin die Barsche 20-25 Min. goldbraun braten. Dann erst salzen. Auf einer Platte anrichten. Dick mit blättrig geschnittenen Haselnüssen, die in etwas Butter geröstet worden sind, bestreuen. Petersilie anlegen.

Beilagen: Butterchampignons, Petersilienkartoffeln.

## Fluß-Barsch mit Eierbutter

4 kleinere Barsche (ca. 750 gr.), Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, ¼ l Weißwein, 1 Bund Petersilie, 2 hartgekochte Eier, 50 gr. Butter.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 15 Min..

Barsche schuppen, ausnehmen, filetieren und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und leicht mit der Mühle pfeffern. Mit wenig Wasser und etwas Weißwein in gut 10 Min. gar dünsten. Anrichten, mit gehackter Petersilie und feingewürfelten Eiern bestreuen. Butter erhitzen und nur ganz leicht bräunen. Über dem Fisch verteilen. Ei und Petersilie anlegen.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.



# Fluß-Barsch vom Rost

4 kleinere Barsche, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 1 kleiner Kopf Salat;

für die Senfbutter: 40 gr. Butter, 1 Prise Salz, 1 TL Senf; für die Marinade: 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz, weißer Pfeffer, 100 gr. blättrig geschnittene Haselnüsse, 20 gr. Butter, 2 Zitronenscheiben, 2 geviertelte Tomaten, 1 Stengel Petersilie zum Garnieren.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 20 Min..

Fische schuppen, ausnehmen, waschen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl darübergießen. Eine Stunde ziehen lassen. Salat putzen, Blätter waschen und auf einer Platte anrichten. Für die Senfbutter wird die Butter mit Salz und Senf geknetet, zur Rolle geformt und in den Kühlschrank gestellt.

Für die Marinade Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das ganze über den Salat gießen. Fische 15 Min. auf dem Rost braten. Auf dem Salat anrichten. Haselnüsse in Butter leicht bräunen und über die Fische streuen. Jeden Fisch mit einer halben Zitronenscheibe garnieren. Senfbutter in vier Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Fische geben. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.

# Fenchel-Barsch

1 großer Barsch von 1 kg, Saft einer Zitrone, 1 große Fenchelknolle (250 gr.), ¼ TL getrockneter Salbei, Salz, 2 EL Mehl, 50 gr. Butter, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie, 2 Glas (je 2 cl) Cognac.

Vorbereitung 25 Min., Zubereitung 30 Min..

Den Barsch unter kaltem Wasser abspülen, schuppen und ausnehmen. Innen und außen noch einmal kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen gleichmäßig mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Fenchelknolle putzen und welke Blätter entfernen. Ein paar zartgrüne Stengelchen können dranbleiben. Dann vierteln und feinwürfeln. 4 EL gewürfelten Fenchel mit Salbei und Salz mischen. Mit einem Holzstäbchen zustecken. Fisch außen salzen, dann in Mehl wenden. Butter in einer großen Pfanne oder in einem großen Bräter erhitzen. Fisch erst auf beiden Seiten knapp 3 Min. anbraten, dann auf jeder Seite noch einmal 10 Min.. Restlichen gewürfelten Fenchel auf eine Platte verteilen. Barsch aus Pfanne oder Topf nehmen und auf dem gewürfelten Fenchel anrichten. Mit dem Bratfett begießen. Mit Zitronenscheiben, gewaschener und trockengetupfter Petersilie garnieren und servieren. Mit Cognac begießen, anzünden, flambieren.

Menüvorschlag: Bouillon mit Rotwein vorweg. Als Hauptgericht Fenchel-Barsch mit Petersilienkartoffeln oder Kartoffelpüree. Wenn Sie wollen, können Sie noch Fenchelgemüse mit Soße extra reichen.

Als Dessert wird der Brasilianische Eisbecher empfohlen. Als Getränk nehme man Elsässer Riesling.

# Fluß-Barsch Joinville

4 mittelgroße Barsche, Saft einer Zitrone, Salz, 50 gr. Butter, 250 gr. Champignons, 200 gr. Krabben, 1 Bund Petersilie, ¼ l Weißwein, Pfeffer, Eigelb, 2 EL Sahne.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 20 Min..

Fische säubern, schuppen, filetieren (d.h. Fleisch von Schwanz bis Kopf dicht an den Gräten entlang ablösen), häuten und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Butter erhitzen, Filets darin anbraten. Mit der Hälfte der blättrig geschnittenen Champignons, der Hälfte der Krabben, ½ Bund gehackter Petersilie und Weißwein in gut 10 Min. gar dünsten. Fische herausnehmen. Sud mit Pfeffer und Salz würzen. Restliche Champignons und Krabben darin erhitzen. Mit Eigelb und Sahne legieren. Soße über die auf einer Platte angerichteten Fischfilets verteilen. Mit Champignons und Krabben garnieren.

Beilagen: Dillkartoffeln und gemischter Salat.

## Gegrillter Barsch

4 Barsche oder Weißfische zu je 250 gr., 2 Schalotten oder Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 4 EL Öl, Saft von 2 Zitronen, 1 Messersp. pulverisierter Thymian, 1 TL Salz, 2 EL Butter, 4 EL Semmelbrösel, 1 TL Öl, 1 Zitrone, 1 Tomate.

Grillzeit 20 Min..

Die küchenfertigen Barsche waschen und trockentupfen. Schalotten oder Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und die Hälfte davon kleinschneiden. Öl mit dem Zitronensaft, Thymian, Petersilie und den Zwiebel- oder Schalottenringen mischen, die Fische einlegen, gut darin wenden und 30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Die Fische während der Marinierzeit etwa alle 5 Min. wenden. Den Grill verheizen. Die Fische aus der Marinade nehmen, innen und außen mit Salz bestreuen, mit der zerlassenen Butter bepinseln und in den Semmelbröseln wenden. Den Grillrost mit Öl bestreichen, Fische auflegen, im Abstand von 6 cm unter die Grillstäbe schieben und von jeder Seite 8-10 Min. grillen (bei Weißfisch 6-8 Min.). Die Fettpfanne unter die Fische schieben. Barsche auf einer gut vorgewärmten Platte anrichten und mit Zitronenspalten, Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

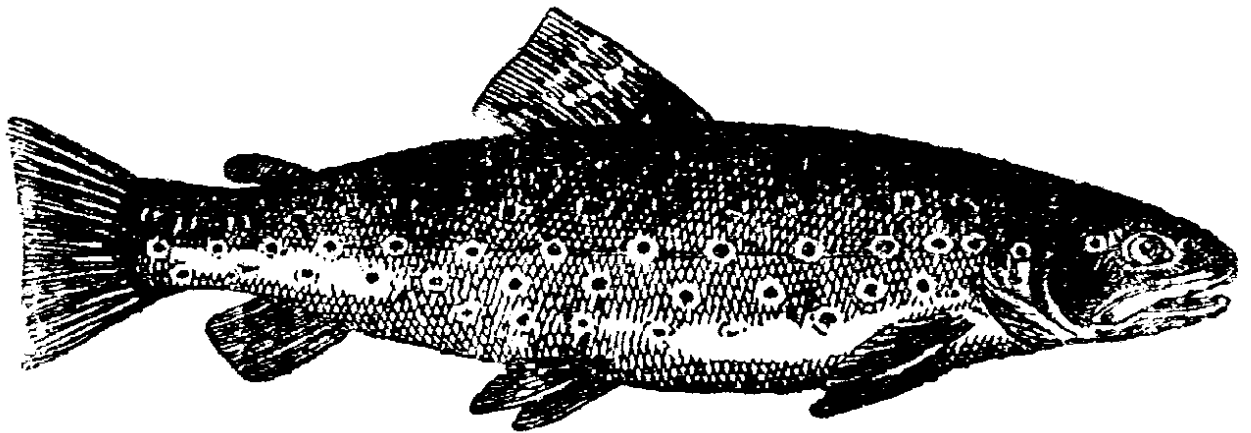
Beilage: Kopfsalat.

## Kaulbarsche geschmort

40-50 geschuppte und ausgenommene Kaulbarsche.

Köpfe abschneiden. Rückenflossen und Stachel an der Bauchseite mit einer Zange ausziehen. Rauchspeckschwarte mit der Fettseite in einen Schmortopf geben. Darauf eine Lage Kaulbarsche legen. Dann würzen: Salz, Pfeffer, Senfkörner, Majoran nicht zu wenig, kleines Lorbeerblatt, 1-2 Pimentkörner. Dann durchwachsenen Speck in Würfel schneiden. 6-8 Würfel dazwischenlegen und eine Zwiebel geviertelt darauf. So wird fortgefahren. Wenn jede Lage gewürzt und alles im Topf ist, kommt ein Frühstücksteller mit dem Boden nach oben darauf und wird angedrückt. Nun den Deckel auflegen und den Topf in die Bratröhre schieben. Etwa 45 Min. bei mittlerer Hitze garen. Soße etwas anrühren. Pellkartoffeln und Salat.

# - Forelle -



*Von den Forellen gibt es mehrere Gattungen, wovon die gemeine Forelle und die Steinforelle die am häufigsten vorkommenden sind. Die edelste Art derselben ist die Lachsforelle. Die gemeine oder Teichforelle wird bis zu 3 Pfund, dagegen die Steinforelle selten über ½ Pfund schwer; das Fleisch der letzteren ist jedoch zarter. Die Forellen sind mit sehr feinen Schuppen und einer stärke-*

*ren Schleimhaut bedeckt, leben nur in klarem Wasser oder Bächen mit Kieselgrund und tötet sie beim Herausnehmen der geringste Druck. Die Lachsforelle bildet den Übergang von der Forelle zum Salm, dessen Fleisch Ähnlichkeit mit dem der Forelle hat, deren Fleisch gelblich-rot und nicht so fett als des Salms ist, daher auch verdaulicher.*

## Forellen in blau

Wünscht man die Forellen blau zu kochen, so werden sie nicht geschuppt, nur ausgenommen und leicht gespült, wobei man sich hüten sollte, sie zu berühren, damit der Schleim, der das Blauwerden bewirkt, nicht entfernt werde. Dann Forellen einzeln auf eine flache Schüssel legen, kochenden Essig daraufgießen, rasch zudecken und eine Weile stehen lassen. Nun bringt man Wasser zum Kochen, gibt Salz hinzu und die Forellen mit dem Essig hinein. Sie müssen nur kurze Zeit mehr ziehen als kochen. Man gibt am besten Kartoffeln mit zerlassener Butter dazu. Wünscht man die Forellen nicht blau, so schuppt und wäscht man sie und kocht sie wie gewöhnlich. Außer Forellen kann man auch Hecht, Aal und Karpfen auf diese Weise blau kochen.

## Gebratene Forellen

4 Forellen, Salz, etwas Mehl, 60 gr. Butter, 1 Guß Wein, etwas Sahne.

Forellen säubern, nicht säuern, innen und außen salzen, in Mehl wenden, in heißer Butter beiderseitig braun braten. Nach Belieben Wein und süße Sahne zum Bratensatz geben. Fisch einige Min. damit begießen und mit der Tunke anreichern.

# Kräuter-Forellen

4 tiefgekühlte oder küchenfertige frische Forellen von je 250 gr., Salz, Saft einer Zitrone, je 4 Stengel Petersilie, Dill und Kerbel, 100 gr. gut gekühlte Kräuterbutter (Fertigprodukt).

Vorbereitung 10 Min. (ohne Auftauzeit), Zubereitung 25 Min..

Tiefgekühlte Forellen nach Vorschrift auftauen lassen. Unter fließendem Wasser innen und außen abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben und mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie, Dill und Kerbel abspülen und trockentupfen. Je einen Stengel in je eine Forelle legen. Vier große Stücke Alufolie schneiden. Kräuterbutter in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Mitte der Folienstücke legen, darauf die Forellen. Mit den restlichen Butterscheiben belegen. Alufolie locker um den Fisch schließen und auf den Bratrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit 15 Min. bei 220 ° C.

5 Min. vor Ende der Garzeit Alufolien oben vorsichtig öffnen (es darf keine Butter austreten). Fische herausnehmen, Kräuterstengel entfernen. Forellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Aus jedem Folienstück die Butter über die Fische gießen. Sofort servieren.

Beilagen: Kopfsalat in einer Marinade aus geschlagenem Joghurt, Salzkartoffeln. Dazu schmeckt ein frischer Moselwein.

# Gegrillte Forelle, Gegrillte Kräuterforelle

4 Forellen zu je 250 gr., Saft einer Zitrone, 1 TL Salz, 3 EL Butter, 3 EL Mandelblättchen, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie.

Grillzeit 25 Min..

Die küchenfertigen Forellen abrausen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 30 Min. ziehen lassen. Den Grill vorheizen. 4 Bogen Alufolie in der Größe der Fische zurechtschneiden. 1 EL Butter zerlassen und die Folie damit bepinseln. Die Forellen innen salzen, jede auf einen Bogen Folie legen und diese locker schließen. Fische nebeneinander auf den Grillrost legen und diesen so hoch wie möglich unter die heißen Grillstäbe schieben. Die Fische 20 Min. in der Folie grillen, dann herausnehmen und die Folie oben öffnen. Mandelblättchen und die restliche Butter in Flöckchen auf den Forellen verteilen. Diese in der offenen Folie weitere 3-4 Min. grillen und mit Zitronenspalten und etwas Petersilie garniert servieren.

Beilagen: Salzkartoffeln und Spargelsalat oder gekochter Fenchelsalat.

Für die Variante Kräuter-Forelle:

½ Bund Petersilie und 1 Bund Dill waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Forellen innen salzen und mit Kräutern ausstreuen. Forellen dann in mit Butter bestrichene Alufolie einschlagen, im Kühlschrank 30 Min. ziehen lassen und anschließend grillen.

## Forelle nach Art des Ohrider Sees

2 Forellen, 200 gr. getrocknete bosnische Pflaumen (entsteint), 2 Bündel Petersilie, ¼ l Öl, 1/8 l Weinessig, 3-4 Eier, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer.

Vorsichtig die Forellen vom Gedärm und den Schuppen lösen. Mit sehr heißem Wasser kurz übergießen, waschen, abtrocknen. Getrocknete Pflaumen in die Öffnung füllen; in den oberen Teil 4-5 Einschnitte machen, jeweils eine Pflaume hineinlegen. In eine feuerfeste geölte Form die feingewiegte Petersilie, Knoblauchzehen und darauf die Forellen legen. Mit Essig und Öl sowie 1/8 l Salzwasser übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 220 ° C 35-40 Min. braten. Fisch auf eine vorgewärmte Platte geben, in die Kasserolle die Eier schlagen, mit Petersilie und Knoblauchzehen vermischen, mit Zitronensaft beträufeln und Rühreier bereiten.

## Forelle rumänisch

1 kg Forellen, 10 junge grüne Zwiebeln, 100 gr. Reis, Salz, Paprika, 1 Messersp. Curry, Petersilie, Knochenbrühe, Öl und Butter.

Fische säubern, nach dem Entfernen von Kopf und Rückgrat mit Salz und Paprika würzen. 30 Min. liegen lassen. Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten, glasig dünsten, mit Knochenbrühe aufgießen. Den etwa 5 Min. gekochten Reis abtropfen lassen und zugeben. So lange dünsten bis Fisch und Reis gar sind und der Sud fast verkocht ist. Mit Salz, Paprika und Curry würzen. Beim Auftragen mit zerlassener Butter übergießen und feingehackte Petersilie darüberstreuen.

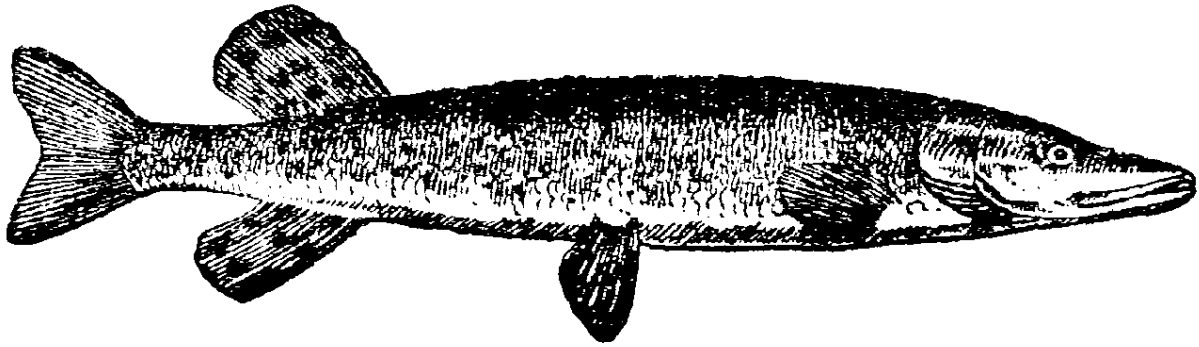
## Forellen mit Mandeln (Schweiz)

4 Forellen, Salz, Zitronensaft, etwas Mehl, Bratfett, 1 Glas Rotwein, 2 TL Speisestärke, 100 gr. gehobelte Mandeln.

Forellen vorbereiten, salzen, mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen, dann vorsichtig abtrocknen, in Mehl wenden und in heißem Fett von allen Seiten goldbraun braten. Fische auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfonds mit Rotwein loskochen, mit kalt angerührter Speisestärke binden und abschmecken. Mandeln in wenig Fett anrösten und über die Forellen streuen. Die Fische mit Soße überziehen.

Dazu Weißbrot, Zitronenscheiben und grünen Salat reichen.

# - Hecht -



*Wie alle Raubfische hat auch der Hecht ein kernigeres Fleisch als diejenigen, welche von Pflanzenstoffen (Vegetabilien)*

*sich ernähren, daher auch der Hecht in Salzwasser abgekocht am schmackhaftesten ist.*

## Gespickter Hecht

Ein Hecht wird geschuppt, gereinigt, gesalzen und mit Sardellen gespickt. Dann gibt man ihn in die Bratpfanne und fügt ein Stück Butter, Velveta-Flöcken, 1 Tasse Rahm, 1 Glas Weißwein und eine grob gehackte Zwiebel hinzu. Der Fisch wird bei guter Hitze gebraten und dabei mit der Soße übergossen. Wenn er schön braun ist, je nach Größe nach etwa 30 Min., nochmals dick mit Käseflöckchen überstreuen. Wenn der Käse geschmolzen ist, im ganzen oder zu Koteletten geteilt anrichten. Die Soße wird mit einem zerklopften Ei gebunden, darf aber nicht mehr kochen.

Dazu gibt man Majorankartoffeln und rohen Selleriesalat.

## Bauernhecht

1 Hecht von 1500-2000 gr., Saft einer Zitrone, Salz, 2 Zwiebeln, 10 gr. Margarine, 20 gr. Butter, Sardellenpaste, 40 gr. Butter, 1 Lorbeerblatt, Schale einer Zitrone, ¼ l saure Sahne, 3 EL Semmelbrösel, 1 Eigelb, 2 EL Sahne.

Hecht ausnehmen, schuppen, waschen, trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In erhitzter Margarine goldgelb braten. Zwiebelscheiben in die Pfanne geben, Hecht darauflegen. Butter mit Sardellenpaste mischen, Hecht damit bestreichen. 20 gr. zerlassene Butter in die Fettpfanne gießen. 10 Min. im Ofen braten (200 ° C). Fisch wenden, Lorbeerblatt, dünn geschnittene Zitronenschale und noch 20 gr. Butter zufügen. Saure Sahne angießen. Fisch mit Semmelbröseln bestreuen und weitere 20 Min. garen. Aus der Fettpfanne nehmen, auf einer Platte anrichten und warmstellen. Soße und etwas Wasser aufkochen. Vom Feuer nehmen, mit dem Eigelb und der Sahne legieren, passieren, abschmecken und über den Hecht gießen.

Beilage: Feldsalat, Petersilienkartoffeln.

## Gekochter Hecht

Der Hecht wird geschuppt, ausgenommen und der Kopf gereinigt. Dann wird er in scharf gesalzenem Wasser mit Zwiebeln, Lorbeerblättern und etwas Essig gekocht. Vor dem Herausnehmen schreckt man ihn durch einen Guß kalten Wassers ab, damit er schön weiß bleibt und blättrig wird. Man legt ihn auf eine schon vorher erwärmte Fischschüssel und gibt eine Senf oder Holländische Soße oder auch geklärte Butter dazu. Von diesem Fisch benutzt man auch die Leber.

Dazu Salzkartoffeln mit Dillspitzen bestreut.

## Hechkoteletts mit Gemüse und Champignontunke

1 Hecht (ca. 1500 gr.), Zitronensaft, Salz, Sanella zum Braten und Schwenken sowie 35 gr. für die Soße, 35 gr. Mehl und Mehl zum Wenden, ½ Dose Champignons (230 gr.) oder 250 gr. frische, gut ¼ l Pilzwasser, ¼ l saure Sahne, Zucker, ½ Dose Erbsen, evtl. Petersilie und Zitronenachtel.

Den Hecht säubern, in dicke Koteletts schneiden. Diese säuern, salzen, einmehlen und in reichlich Sanella langsam von beiden Seiten braten (etwa 15 Min.). Aus Sanella, Mehl und evtl. Pilzbrühe mit Wasser aufgefüllt und mit saurer Sahne angereichert eine helle Mehlschwitze bereiten und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Champignons evtl. einmal durchschneiden, die Hälfte in die Tunke geben, die andere Hälfte und die abgegossenen Erbsen in Sanella erhitzen. Das Gemüse salzen und nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Hechkoteletts mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Zitronenachteln garnieren.

Beigabe: Brühreis.

## Gedünsteter Hecht (oder Steinbutt)

1 kg Fisch, Salz, Zitrone, Petersilie, nach Belieben Sahne.

Fisch vorbereiten, in entsprechend großen Bratopf oder in geölte Alufolie legen. Durch halbe Kartoffeln, die beiderseitig angelegt werden, in Schwimmlage bringen. Zwiebelscheiben, Porree und Butterflöckchen dazugeben. Je nach Dicke des Fisches 30-40 Min. zugedeckt bei nicht zu starker Hitze dünsten. Vorsichtig auf heiße Platte legen. Mit zerlassener Butter anrichten, nach Belieben mit gehackter Petersilie überstreuen.

Bei gedünstem Seefisch Fischsud binden, über den Fisch verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Bei Hecht keine Zwiebelscheiben und Porree beilegen.

## Hecht badische Art für 6 Personen

1 Hecht von 1500 gr., Salz, 300 gr. durchwachsener Speck, 100 gr. Butter oder Margarine, 1/8 l Weißwein, 2 EL Semmelbrösel, ½ TL Fleischextrakt, 1 Becher (100 gr.) saure Sahne, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 40 Min..

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Innen salzen. Haut nicht abziehen, dadurch bleibt das Fischfleisch saftiger. Hecht mit 100 gr. in dünne Scheiben geschnittenem Speck belegen. Den übrigen Speck würfeln und in der Fettpfanne glasig werden lassen. Fisch hineingeben. Mit zerlassener Butter oder Margarine übergießen. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit 30 Min. bei 220 ° C. Alle 10 Min. mit dem Bratfond überschöpfen. Nach 20 Min. den Weißwein zugießen. Aus dem Ofen nehmen und mit Semmelbröseln bestreuen. Noch einmal für 4 Min. in den Ofen schieben und überkrusten. Fisch aus der Pfanne heben, auf vorgewärmter Platte anrichten und warmhalten.

Fleischextrakt in die Soße rühren, dazu die saure Sahne. Mit weißem Pfeffer und Cayenne-pfeffer würzen und getrennt zum Fisch servieren. Wenn nötig, Fett abschöpfen.

Beilagen: Petersilienkartoffeln mit Butter und Gurkensalat.

Als Getränk Mosel- oder Rheinwein.

## Hechtschnitten gebacken

4 Hechtfilets von je 150 gr., Saft einer halben Zitrone, 1/8 l Milch; für den Ausbackteig: 100 gr. Mehl, 1/8 l Bier, 1 Ei, Salz; zum Fritieren: 1 l Öl oder 750 gr. Kokosfett; zum Garnieren: 2 Zitronen, 1 Bund Petersilie.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung (ohne Beizzeit) 15 Min..

Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen, in eine Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Milch übergießen. 20 Min. derart marinieren.

Für den Ausbackteig Mehl in eine Schüssel geben. Mit Bier und Ei nach und nach zu einem glatten Teig rühren. Salzen. Öl oder Kokosfett in einer Friteuse oder einem großen Topf auf 180 ° C erhitzen. Hechtfilets abtropfen lassen, trockentupfen, leicht salzen und im Teig wenden. Je zwei Filets gleichzeitig 8 Min. fritieren, bis sie knusprig braun sind. Die ersten beiden warmstellen. Während der Bratzeit Zitronen unter lauwarmem Wasser abspülen, abtrocknen und achteln. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Sträußchen teilen. Hechtfilets mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und Béarner Soße.

Als Getränk paßt ein spritziger Moselwein.

P.S.: Wer ein deftiges Abendessen liebt, kann die gebackenen Hechtschnitten mit Remouladensoße und gemischtem Salat servieren.

## Gebackener Hecht für 4 Personen (Spanien)

1 Hecht von 1000 gr., 1 Knoblauchzehe, 350 gr. frische Champignons, 2 Bund Schnittlauch, 1 Zitrone, etwas Petersilie, 2 Tomaten, 2 EL Olivenöl, 2 gestreute TL Salz, 3/8 l Weißwein, 125 gr. Butter.

Knoblauchzehe kleinschneiden und zerdrücken. Champignons gut putzen, gründlich waschen und in feine Blätter schneiden. Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Zitrone in Achtel oder Sechzehntel teilen. Petersilie waschen und abtropfen lassen. Tomaten in Achtel schneiden. Öl mit dem Knoblauch mischen und das Backblech damit bestreichen. Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Hecht in 5 cm dicke Scheiben schneiden,



diese mit Salz einreiben und mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech stellen. Die Hechtscheiben dicht mit den Champignonscheiben belegen. 1/8 l Weißwein über die Champignons träufeln und den Fisch im Backofen 35 Min. gar dünsten.

Die Butter im Topf leicht erwärmen, dann mit dem Schneebesen unter Verwendung des restlichen Weines cremig schlagen und zuletzt den Schnittlauch hinzufügen.

Den Fisch auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Zitronenschnitzen, der Petersilie und den Tomatenachteln garnieren. Die Buttersauce gesondert reichen.

Dazu paßt körnig gekochter Reis und beliebiger Salat.

## Hecht Spreewälder Art

1 Hecht von 1 kg, Saft einer Zitrone, 1 Stange Lauch (150 gr.), 3 Möhren (200 gr.), 2 Zwiebeln (100 gr.), ¼ Sellerieknolle (100 gr.), 50 gr. Butter, Salz, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1/8 l dunkles Bier, ½ Lorbeerblatt, 3 Gewürzkörner, 30 gr. Mehl, ¼ l saure Sahne, 1 Bund Schnittlauch.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 45 Min..

Hecht unter fließendem Wasser schuppen, ausnehmen, unter kaltem Wasser gut abspülen, trockentupfen, auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen. Lauch putzen, waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebeln waschen und beides in feine Streifen schneiden, ebenso die gewaschene Sellerieknolle. Butter in einem breitem Topf erhitzen, Gemüse darin 5 Min. anrösten. Hin und wieder umrühren. Salzen. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Noch 5 Min. kochen lassen. Jetzt Bier und Gewürze dazugeben und aufkochen. Hecht hineinlegen und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze garziehen lassen. Fisch mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, auf vorgewärmter Platte anrichten und warmstellen. Soße durchsieben, wieder in einen Topf geben. 5 Min. kochen lassen. Abschmecken. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen oder trockentupfen, fein schneiden. Soße über den Hecht gießen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Beilagen: Gurken - oder gemischter Salat und Salzgurken, dazu Petersilien - oder in Butter geschwenkte Salzkartoffeln.

P.S.: Manche Spreewälder kochen in der Soße zusätzlich 1-2 Scheiben Schwarzbrot mit. Dadurch wird die Soße sämiger und bekommt einen besonders pikanten Geschmack.

## Hecht Saint Germain

4 Scheiben Hechtfilet von je 250 gr., 2 EL Zitronensaft; für die Béarner Soße: 2 Schalotten (30 gr.), 3 EL Estragonessig, 3 Pfefferkörner, 2 TL flüssiger Fleischextrakt, 3 Eigelb, 1 EL warmes Wasser, 100 gr. Butter, 1 TL Salz, Cayennepfeffer, 1 EL gehackte Estragonblätter oder 1 TL getrockneter Kerbel; außerdem 4 Tomaten (280 gr.), Salz, weißer Pfeffer, 20 gr. Mehl, 20 gr. Butter; zum Garnieren: ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Vorbereitung 25 Min., Zubereitung 30 Min..

Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und durchziehen lassen. Für die Soße die Schalotten feinhacken. Mit dem Estragonessig, den Pfefferkörnern und dem Fleischextrakt aufkochen. Die Schalotten müssen noch glasig sein. Durchsieben. Eigelb mit warmem Wasser verquirlen. In siedendem (nicht kochendem) Wasserbad cremig rühren. Butter mit der Hitze zerlassen. Nach und nach teelöffelweise zum Eigelb geben. Dann den Schalottensud, Salz, Pfeffer und die gehackten (oder getrockneten) Kräuter unter ständigem Rühren dazugeben. Tomaten waschen, Stengelansätze ausschnei-

den. Oben kreuzweise einritzen. Salz und Pfeffer darüberstreuen. Hechtfilets erneut trockentupfen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter in einem Topf zerlassen und darüberträufeln. Hechtfilets auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben. Tomaten dazulegen. Grillzeit 8 Min.. Nach 4 Min. wenden. Zum Garnieren Petersilie waschen, trockentupfen, Stiele abschneiden. Zitrone achteln. Hechtfilets und Tomaten auf einer Platte anrichten. Mit etwas Soße begießen, Rest gesondert servieren. Mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Beilagen: Bratkartoffeln und Kopfsalat.

Als Getränk Rheinwein.

## Gefüllter Hecht

Nachdem man den Fisch gereinigt und vorbereitet hat, gibt man nachstehende Füllung hinein: Man rührt Butter zu Sahne, gibt etwas gebratenes, entgrätetes, feingehacktes Fischfleisch, ferner ein wenig in Rahm eingeweichtes und ausgepreßtes Milchbrot und nach Belieben ein wenig Pfeffer und Salz dazu, mengt alles gut durcheinander, gibt die Füllung in den Hecht, näht die Öffnung behutsam zu und brät den Fisch goldbraun.

Dazu eine Senfsoße, Petersilienkartoffeln und Salat.

## Hecht im Mundier (serbische Fischerspeise)

1 Hecht, Salz und Pergamentpapier.

Fisch mit Schuppen, Darm usw. in Pergamentpapier packen, in die Pfanne legen und bei mäßigem Feuer in der Röhre backen. Wenn der Fisch gar ist, Papier entfernen, Fisch ausnehmen, schuppen, salzen und sofort servieren.

## Hecht in Champagner für 5 Personen

1 Hecht von 1500 gr., Salz, Sellariesalz, 2 Glas Weißwein, 1/8 l Wasser, 100 gr. frische Champignons, 50 gr. Butter, 2 EL Mehl (30 gr.), 5 EL Sahne (75 gr.), 1 Kleinstflasche Champagner, weißer Pfeffer.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 50 Min..

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Sellariesalz einreiben. Den Fisch in die Fettpfanne (oder in einen großen Bräter) legen. Wein und Wasser darübergießen. Champignons waschen, trockentupfen und um den Fisch verteilen. Darauf halbe Buttermenge in Flöckchen verteilen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit 40 Min. bei 220 ° C. Zwischendurch mit Fischfonds begießen. Restliche Butter mit dem Mehl verkneten. Hecht aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmter Platte anrichten. Warmstellen. Soße durchsieben, in einem Topf erhitzen und Mehlbutter dazugeben. Mit dem Schneebesen sämig schlagen. 5 Min. leise kochen. Soße mit

Sahne, Champagner und Pfeffer verfeinern. Etwas Soße über den Hecht gießen, den Rest gesondert servieren.

Beilagen: Kopfsalat, Butterkartoffeln oder Reis.

Als Getränk paßt ein Moselwein.

PS: Sie können natürlich auch Sekt statt Champagner nehmen. Das macht das Gericht preiswerter.

## Hecht auf Bauernart für 6 Personen

1 Hecht von 1500 gr., 5 Zwiebeln, 200 gr. Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer, 60 gr. Butter, ½ Tube Sardellenpaste (30 gr.), Schale einer halben Zitrone, 2 EL Semmelbrösel (30 gr.); für die Soße: ¼ l saure Sahne, 2 Eigelb, 1 Bund Petersilie, 5 Stengel Dill oder 1 TL getrockneter Dill; zum Garnieren: 4 Tomaten (160 gr.), 20 gr. Butter, 1 Zitrone.

Vorbereitung 40 Min., Zubereitung 35 Min..

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen, trockentupfen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine heiß werden lassen. Zwiebeln darin 10 Min. goldgelb braten, salzen und pfeffern. Zwiebeln mit dem Bratfett in die Mitte eines großen Stückes Alufolie legen. Hecht innen und außen salzen und darauflegen. Butter mit Sardellenpaste in einer Schüssel mischen und auf dem Hecht verteilen, ebenso die in dünne Streifen geschnittene Zitronenschale und die Semmelbrösel. Alufolie oben durch einen Falz locker schließen. Hecht auf den Bratrost legen. An den Seiten die Folie nach oben umknicken. Auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit 20 Min. bei 200 ° C.

Für die Soße die saure Sahne mit den Eigelb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, hacken und unter die Sahne rühren. Alufolie öffnen, Soße um den Hecht gießen. 10 Min. bei geöffneter Folie weiterbraten. Grill vorheizen. Tomaten waschen, Stengelansätze herausschneiden. Haut oben kreuzweise einritzen. Auf jede Tomate einen Klecks Butter setzen. Tomaten 5 Min. grillen. Zitrone waschen, trocknen und in Schnitze teilen. Hecht in der Alufolie mit Tomaten und Zitronenschnitzen garnieren und sofort servieren.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und gemischter Salat in einer Zitronen-Öl-Marinade.

Als Getränk ist ein Weißwein aus Rheinhessen zu empfehlen.

## Hecht gefüllt für 6 Personen

1 Hecht von 1500 gr., 100 gr. geräucherter fetter Speck, 4 EL Essig.

Für die Füllung: 1 altbackenes Brötchen, 1/8 l Milch, 100 gr. durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln (80 gr.), 200 gr. Champignons aus der Dose, 2 Eigelb, 1 Bund Petersilie, 5 Stengel Dill oder 1 TL getrocknete Dillspitzen, weißer Pfeffer, Salz, 1 EL Öl zum Einfetten.

Zum Garnieren: 2 Zitronen, 4 Stengel Petersilie, 8 Streifen rote eingelegte Paprikaschoten.

Speck in ½ cm dicke Streifen schneiden. 15 Min. ins Eisfach des Kühlschranks legen. In dieser Zeit den Hecht ausnehmen, schuppen, innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Essig beträufeln. Dann spicken: Speckstreifen mit der Spicknadel schräg nach oben zum Rückgrat hin in das Rückenfleisch schieben. Für die Füllung das Brötchen 10 Min. in Milch einweichen. Speck in ½ cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Feingewürfelte Zwiebeln darin goldbraun braten. Abgetropfte, fein geschnittene Champignonscheiben zugeben und 3 Min. unter Rühren mitbraten. In einer

Schüssel mit dem ausgedrückten und zerzupften Brötchen und Eigelb mischen. Petersilie und frischen Dill unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. In die Füllung mischen (evtl. getrocknete Dillspitzen verwenden). Kräftig pfeffern und salzen. Hecht mit der Farce füllen, mit Zahnstochern zustecken und außen salzen. Backblech mit Alufolie auslegen, mit Öl bestreichen und Hecht darauflegen. Blech auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Backzeit 40 Min. bei 200 ° C. Zitronen unter lauwarmem Wasser abspülen und in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Hecht auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben, Petersiliesträußchen und Paprikastreifen garniert servieren.

Beilagen: Salzkartoffeln, Kopfsalat in Marinade aus gesüßter Schlagsahne und Zitronensaft, außerdem geriebener Meerrettich.

Als Getränk Nahe- oder Rheinwein.

## Gedünsteter Hecht

1 mittelgroßer Hecht, 1 TL Mehl, je 60 gr. Speck und Butter, Salz, 2 Zwiebeln, 2 EL gewiegte Petersilie, 1 Zitrone, 1/8 - 2/10 l Weißwein.

Den gut gewaschenen Hecht abtrocknen, würzen, den Rücken entlang spicken, mit Mehl bestreuen und 30 Min. ruhen lassen. In die Bratpfanne geben und mit Butter beträufeln. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, in die Pfanne legen und zuletzt den Wein darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 ° C 25-35 Min. dünsten. Öfters mit der Flüssigkeit übergießen. Zitronenscheiben um den gebratenen Fisch legen, der mit gebratenen kleinen Kartoffeln umlegt wird.

# Hecht auf Patrizierart

1 Hecht von 1500 gr., 100 gr. durchwachsener Speck, 1 TL Salz, 1 Messersp. Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Scheibe Weißbrot, 1 EL Butter, 750 gr. Tomaten, 12 grüne Oliven, 1 EL Mehl, 2 Scheiben Ananas, 2 Messersp. Kräutersalz, ½ Bund Petersilie.

Garzeit 30-40 Min..

Hecht schuppen, innen und außen waschen, trockentupfen und Rückenflosse abschneiden. Den Speck in lange dünne Streifen schneiden und den Hecht so damit spicken, daß die Speckstreifen an beiden Seiten des Rückens herausstehen. Fisch innen und außen mit Salz einreiben. Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Das Weißbrot würfeln. Zwiebelachtel und Weißbrotwürfel in die Bauchhöhle des Fisches füllen und die Öffnung mit Holzstäbchen zustecken. Die Butter in einem Fischbräter oder in der Bratreine zerlassen, den Hecht hineinlegen und auf der mittlerern Schiebeleiste 40 Min. braten.

Die Tomaten häuten und die Oliven abtropfen lassen. Wenn der Hecht braun wird, Tomaten und Oliven um den Hecht legen und den Fisch mit Mehl bestäuben. Die Ananasscheiben in gleich große Stücke schneiden. Kurz vor Ende der Bratzeit auf dem Hecht verteilen und 2-3 Min. weiterbraten.

Den Fisch mit dem Kräutersalz bestreuen. Die Tomaten, die Oliven und die Petersilie um den Fisch anrichten.

Beilage: Kartoffelpüree.

# Hecht italienisch

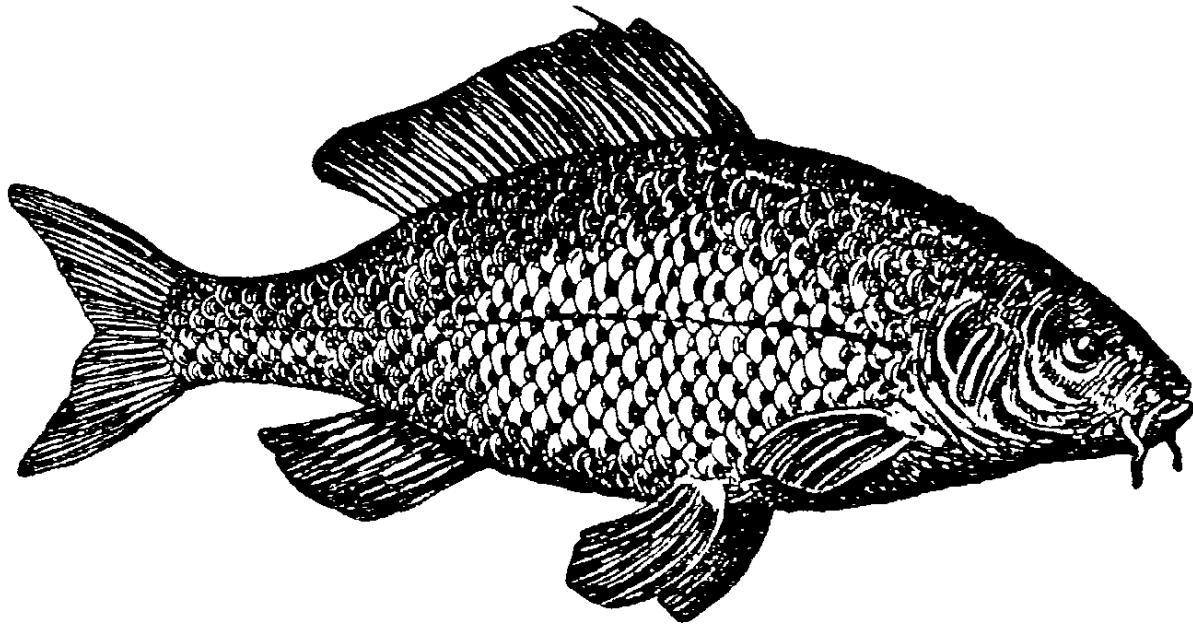
4 Hechtfilets von je 250 gr., 6 Schalotten (140 gr.), 2 Knoblauchzehen, Salz, 250 gr. frische Champignons, 40 gr. Butter, ¼ l Weißwein, 1/8 l Wasser, 2 TL Speisestärke (10 gr.), Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 125 gr. gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 6 EL Olivenöl (60 gr.), 40 gr. Semmelbrösel, 20 gr. Butter.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 35 Min..

Für die Soße Schalotten sehr fein hacken. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Champignons putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben. 5 Min. braten, dann Champignons dazu und weitere 8 Min. braten. Vom Weißwein 2 EL abnehmen. Weißwein und Wasser in den Topf geben, einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit den 2 EL Wein glattrühren, Soße damit binden. Salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße verquirlen und wieder in die Soße rühren (nicht mehr kochen). Schinken in sehr dünne, 2 cm lange Streifen schneiden. Mit der trockengetupften und gehackten Petersilie in die Soße geben. Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hechtfilets darin 5 Min. auf jeder Seite braten. Die Hälfte der Soße in eine feuerfeste Form geben, Hechtfilets dazu. Mit der restlichen Soße übergießen, mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen versehen. Form auf die unterste Schiene des vorgeheizten Ofens stellen. Backzeit 10 Min. bei 250 ° C. Fisch in der Bratform servieren.

Beilagen: Butter-Petersilienkartoffeln und Gurkensalat.

## - Karpfen -



*Es gibt davon drei Arten: den gemeinen Karpfen, den Spiegelkarpfen und den Lederkarpfen, wovon der Spiegelkarpfen der beste und fetteste ist. Die Teich- und*

*Moorkarpfen müssen längere Zeit in laufendem Wasser lebend gehalten werden, damit sie ihren Moosgeschmack verlieren.*

### Karpfen gespickt

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 gr., Salz, weißer Pfeffer, 100 gr. durchwachsener Speck, 4 Kartoffeln (300 gr.), 50 gr. Butter, ½ Kopfsalat, 1 kl. Dose Champignons (115 gr.), 2 Tomaten (120 gr.), 20 gr. Margarine, 1 Bund Petersilie.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 60 Min..

Karpfen unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck in ½ cm dicke Streifen schneiden. Den Fischrücken damit quer zum Faserlauf dicht spicken. Kartoffeln schälen und waschen. In den Bauch legen, damit der Karpfen besser steht. Karpfen in einen Bräter stellen, mit zerlassener Butter übergießen und in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen. Garzeit 40 Min. bei 220 ° C. Salat putzen, abspülen, abtropfen lassen. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden (Stengelansätze heraus-schneiden). Margarine in einem Topf erhitzen, Champignons 5 Min. darin anbraten. Tomatenscheiben zugeben und 3 Min. heiß werden lassen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Eine vorgewärmte Platte mit den Salatblättern belegen. Fisch darauf anrichten, Champignons und Tomatenscheiben rundherum legen. Mit Petersilie garniert sofort servieren.

Menüvorschlag: Vorweg eine klare Gemüsesuppe. Als Hauptgericht den Karpfen mit Gurkensalat und Butterkartoffeln. Zum Nachtisch Apfel-Erdbeer-Salat. Als Getränk wird Moselwein oder Traubensaft empfohlen.

# Karpfen blau

1 Karpfen von 1500 gr., Salz, 1/8 l Essig, 1/8 l Weißwein, 3/8 l Wasser, 1 Zwiebel (40 gr.), 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 1/2 Zitrone, 40 gr. Butter; für die Garnierung: 8 Salatblätter, 1 Tomate, 1/2 Zitrone, 1 EL Meerrettich aus dem Glas (20 gr.).

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 30 Min..

Karpfen mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Unter kaltem Wasser vorsichtig abspülen, damit die Schleimschicht nicht verletzt wird. Innen trockentupfen und salzen, nicht schuppen. Fisch in eine Schüssel geben. Essig bis zum Siedepunkt erhitzen und über den Fisch gießen. 10 Min. in Zugluft stellen, dann auf eine Platte legen. Essig aufbewahren. Wein, Wasser und Essig in einem Bräter erhitzen. Zwiebel schälen und halbieren. Mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Zitronenstück in den Sud geben. Karpfen hineinlegen und 20 Min. bei niedrigster Hitze ziehen lassen. Mit zwei Schaumlöffeln herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter in einem Topf zerlassen und getrennt reichen. Salatblätter und Tomate abspülen und abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden und Karpfen damit garnieren. Zitronenhälfte mit Meerrettich füllen. Auf die Platte legen und sofort servieren.

Beilagen: Sahnemeerrettich, Salzkartoffeln. Als Getränk paßt Moselwein.

P.S.: Den Karpfen blau können Sie auch gefüllt servieren: 20 gr. Butter in einem Topf erhitzen. 1 gehackte Zwiebel und 220 gr. abgetropfte, feingehackte Champignons darin 3 Min. schmoren. 40 gr. Semmelbrösel und ein verquirltes Ei unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In den vorbereiteten Karpfen füllen und vorsichtig zunähen. Die Schleimschicht darf dabei nicht zerstört werden. Karpfen mit heißem Essig übergießen und 10 Min. stehen lassen. Sud wie beim Karpfen blau kochen. Gefüllten Karpfen hineinlegen. 20 Min. garziehen lassen, herausnehmen und servieren.

# Karpfen Wiener Art

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 gr., 125 gr. durchwachsener Speck, Salz, weißer Pfeffer, 20 gr. Butter, 1 Zwiebel (40 gr.), 1/8 l Weißwein, 2 Tomaten (120 gr.), 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Dill, 1 TL Paprika rosenscharf, 1 Zitrone.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 45 Min..

Speck in dünne Streifen schneiden. In einem Bräter auf jeder Seite 3 Min. knusprig braun braten. Karpfen unter fließend Wasser innen und außen abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter im Bräter erhitzen, dabei die Speckscheiben beiseite schieben. Karpfen im heißen Fett rundherum 10 Min. anbraten. Zwiebeln feinhacken, zum Karpfen geben und mitbraten. Wein zugießen. Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garziehen lassen. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze herausschneiden, entkernen, kleinschneiden und zum Karpfen geben. Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen. Petersilie hacken, Dill feinschneiden. Karpfen aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Speckscheiben umlegen. Bratfond darübergießen. Karpfen mit Paprika und den Kräutern bestreuen. Zitrone unter lauwarmem Wasser abspülen, abtrocknen, achteln. Karpfen damit garnieren.

Beilagen: Junge Erbsen und Petersilienkartoffeln.

# Plakia - Bulgarisches Gemüsegericht mit Karpfen

1 küchenfertiger Karpfen von 1200 gr., Saft einer halben Zitrone, 250 gr. Walnußkerne, 4 Zwiebeln (160 gr.), 3 Knoblauchzehen, 6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl (60 gr.), ½ Sellerieknolle (250 gr.), 4 Möhren (280 gr.), 1 Lorbeerblatt, Salz, schwarzer Pfeffer.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung (ohne Abkühlzeit) 45 Min..

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch feinhacken. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelscheiben und Knoblauch darin 3 Min. glasig dünsten. Sellerieknolle und Möhren schälen, waschen und abtropfen lassen. Sellerie in große Würfel und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und viel schwarzem Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit den Karpfen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Salz einreiben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Walnußkernen füllen. Die Hälfte des Gemüses, aus dem das Lorbeerblatt entfernt wurde, in eine feuerfeste Form füllen und den Karpfen darauflegen. Mit dem restlichen Gemüse bedecken. Zugedeckt auf die mittlere Schiene im vorgeheizten Backofen stellen. Garzeit 25 Min. bei 180 ° C. Form aus dem Ofen nehmen. Plakia erkalten lassen. Mit dem restlichen Öl begießen und in der Form servieren.

Beilage: Stangenweißbrot.

Als Getränk paßt bulgarischer Weißwein oder ein milder Rheinwein.

P.S.: Sie können Plakia auch warm servieren. Es ist dann zwar nicht mehr typisch bulgarisch, schmeckt aber auch sehr gut.

## Karpfen pörkölt (Ungarn)

1 Karpfen von 1500 gr., 1 EL Essig, Salz, 1 Bund Suppengrün, ½ l Wasser, 200 gr. Zwiebeln, 4 EL Öl (40 gr.), Paprika rosenscharf, 2 grüne Paprikaschoten (180 gr.), 2 Tomaten (120 gr.), Margarine zum Einfetten, 2 EL Weißwein (20 gr.), 1 Prise Zucker.

Vorbereitung 60 Min., Zubereitung 50 Min..

Flossen abschneiden. Fisch schuppen, waschen und ausnehmen. Kopf und Schwanz abschneiden, Rückgrat auslösen und den Karpfen in 4 Stücke teilen. Mit Essig beträufeln und salzen. Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Fischreste mit Suppengrün in gesalzenem Wasser 30 Min. kochen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Paprika würzen. Fischsud durch ein Sieb auf die Zwiebeln gießen und 3 Min. schwach kochen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stengelansätze herausschneiden und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form einfetten, die Fischstücke hineinlegen, Paprika und Tomaten darauf verteilen und den Fischsud darübergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit 50 Min. bei 200 ° C. Karpfen pörkölt aus dem Ofen nehmen und mit Wein und Zucker abschmecken.

Beilagen: Kopfsalat mit Petersilienkartoffeln oder Spätzle.



# Karpfenschnitten provençalische Art

4 Karpfenfilets von je 200 gr., 2 EL Öl (20 gr.), 3 Zwiebeln (120 gr.), 30 gr. Margarine, 4 Tomaten (160 gr.), 1 Knoblauchzehe, Salz, 1/8 l Weißwein, 2 EL Semmelbrösel (20 gr.), 20 gr. Butter, 1/2 Bund Petersilie, 1 Stengel Estragon, 10 schwarze Oliven (50 gr.), 2 hartgekochte Eier.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 30 Min..

Karpfenfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen, trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets hineingeben und auf jeder Seite 3 Min. braun anbraten. Warmstellen. Zwiebeln würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln 5 Min. hellbraun braten. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze herausschneiden, entkernen und würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und unter die Zwiebel mischen. Die Hälfte der Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben. Darauf die Hälfte der Tomaten. Karpfenfilets salzen und in die Form legen. Bratfond darübergießen. Restliche Zwiebeln und Tomaten darauf verteilen. Semmelbrösel darüberstreuen und die Butter in Flöckchen daraufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit 15 Min. bei 200 ° C. Petersilie und Estragon abspülen, trockentupfen und feinhacken. Oliven halbieren und entsteinen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Mit Kräutern bestreuen, ebenso mit Olivenhälften. Eier schälen und vierteln. Karpfenschnitten damit garniert servieren.

Menüvorschlag: Vorweg klare Bouillon. Als Hauptgericht die Karpfenschnitten mit gemischtem Salat und körnig gekochtem Reis. Zum Nachtisch Obstsalat und als Getränk einen Rosé.

# Dalmatinischer Karpfen

1500 gr. Karpfen, Salz, Mehl, 60 gr. Butter, je 500 gr. Zwiebeln und Tomaten, 1 TL feingehackte Chillischote, 1/2 Tasse trockener Weißwein, 1 EL Essig, weißer Pfeffer.

Vorbereitung 25 Min., Zubereitung 30 Min..

Karpfen säubern, waschen, abtrocknen. In 8 Stücke von 3 cm Dicke schneiden. Auf beiden Seiten salzen, in Mehl wälzen. Butter erhitzen. Fisch auf beiden Seiten leicht braun braten, dann warmstellen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und im Bratfett andünsten. Tomaten häuten, entkernen und feinhacken. Mit der Chillischote zu den Zwiebeln geben. 5 Min. unter Rühren dünsten. Weißwein und Essig heiß werden lassen, Fisch und Zwiebel-Tomaten-Gemisch hineingeben. Bei schwacher Hitze 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann pfeffern. Fischstücke mit der Soße zusammen anrichten.

Beilage: Petersilienkartoffeln.

Getränk empfehlenwerterweise Roséwein.

## Karpfen nach polnischer Art

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 gr., ¼ l Wasser, 1 Bund Suppengrün, 1 kl. Zwiebel, 2 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner, ½ TL Salz, ½ l Bier, 1 Scheibe Zitrone, 1 TL Zucker, 3 Soßenlebkuchen (Honiglebkuchen), 1 TL Zitronensaft, 2 EL Butter.

Garzeit 20 Min..

Den Karpfen, wenn nötig, schuppen. Innen und außen gründlich kalt waschen und in Portionsstücke schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen. Das Suppengrün waschen und grob kleinschneiden. Zwiebel schälen und achteln. Suppengrün, Zwiebelachtel, Pfefferkörner, Gewürzkörner und Salz in das kochende Wasser geben und 10 Min. darin kochen. Den Sud dann durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und mit dem Bier, der Zitronenscheibe und dem Zucker erneut zum Kochen bringen. Die Soßenlebkuchen zerbröckeln und mit dem Zitronensaft zugeben. Die Soße unter ständigem Rühren bei milder Hitze einige Male aufkochen lassen, noch einmal gut abschmecken. Die Karpfenstücke hineingeben und bei milder Hitze im geschlossenen Topf 20 Min. garziehen lassen. Die Soße vor dem Servieren mit Butter verfeinern.

Beilagen: Klöße aus gekochten Kartoffeln und Rotkohl oder Rosenkohl.

## Karpfen süßsauer

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 gr., Salz, weißer Pfeffer, 1/8 l Sherry, 1 Ei, 30 gr. Mehl, 40 gr. Schweineschmalz; für die Soße: 2 Zwiebeln (80 gr.), 20 gr. Schweineschmalz, 1 kandierte Ingwerpflaume (25 gr.), 50 gr. Zucker, 2 EL Sojasoße, 1 TL Essig, 1 EL Tomatenmark (20 gr.), 3 EL Wasser, 1 EL Tapioka (Speisestärke), Salz, weißer Pfeffer; für die Garnierung: 4 große Salatblätter, je 2 grüne und rote Chillies, 75 gr. gekochter Schinken.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 30 Min..

Karpfen der Länge nach halbieren, in Portionsstücke schneiden und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel legen, mit Sherry übergießen und zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. Ei auf einem Teller verschlagen, Mehl zugeben. Karpfenstücke darin wenden. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch hineingeben. 15 Min. braten. In der Zwischenzeit für die Soße die Zwiebeln feinwürfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und 5 Min. bei niedriger Hitze hellbraun braten. Ingwerpflaume in feine Streifen schneiden und zugeben. In einem anderen Topf den Zucker 3 Min. karamellisieren lassen. Sojasoße, Essig, Tomatenmark und Wasser einrühren. Alles zu den Zwiebeln geben. Mit Tapioka binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Fisch darauflegen und mit der Soße übergießen. Chillies abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Schinken würfeln. Beides über das Gericht streuen. Sofort servieren.

Beilagen: Mais oder Sojabohnensalat und Nudeln oder körnig gekochter Reis.

P.S.: Anstelle des karamellisierten Zuckers können Sie auch Honig verwenden und den Sherry durch Reiswein ersetzen.

## Odessaer Karpfen

Für den Reis: 3 Zwiebeln (120 gr.), 30 gr. Margarine, 125 gr. Langkornreis, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ½ Bund Petersilie, 1 Bund Dill; für den Fisch: 1 Karpfen (1500 gr.),

Salz, weißer Pfeffer, 20 gr. Margarine, 2 EL Mehl (40 gr.), 50 gr. Butter, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie.

Vorbereitung 15 Min., Zubereitung 60 Min..

Für den Reis Zwiebeln halbieren und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 5 Min. hellbraun anbraten. Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben und 3 Min. mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Petersilie und Dill unter fließend Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. In den Reis geben und 10 Min. bei niedrigster Hitze garen. Karpfen mit einem scharfen Messer am Bauch aufschneiden und ausnehmen. Milchner und Rogen aufheben. Kiemen abschneiden. Fisch vom Schwanz zum Kopf schuppen. Unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Milchner und Rogen in einem Topf mit der Margarine anbraten und unter den Reis mischen. Reis in den Fisch füllen. Bauch mit einem Zwirnsfaden zunähen. Mehl auf einen Teller geben und den Karpfen darin wenden. Butter in einem Bräter erhitzen, Fisch hineingeben und von allen Seiten 5 Min. anbraten. Deckel auflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit 30 Min. bei 220 ° C. Zwischendurch, wenn nötig, etwas Butter zugießen. Fisch herausnehmen, Faden entfernen. Anrichten auf vorgewärmter Platte. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert sofort servieren.

Beilagen: Zerlassene Butter und Kartoffelsalat. Als Getränk wird Moselwein empfohlen.

## Karpfen ungarisch

4 Scheiben Karpfenfleisch von je 300 gr., 500 gr. Kartoffeln, 1 l Wasser, Salz, 150 gr. durchwachsender Speck, 2 TL Paprika edelsüß, 20 gr. Margarine zum Einfetten, 250 gr. Zwiebeln, 2 grüne Paprikaschoten (300 gr.), 4 Tomaten (200 gr.), 3 EL Weißwein, 50 gr. Butter, ¼ l saure Sahne, 1 EL Mehl (10 gr.), 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 50 Min..

Kartoffeln schälen und waschen. In Salzwasser 15 Min. gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Karpfenscheiben unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, an den Seiten einkerben. Speck in dünne Scheiben schneiden und in die Kerben stecken. Fisch mit Salz und Paprika bestreuen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Große feuerfeste Form einfetten. Kartoffelscheiben hineinlegen und Fischstücke darauflegen. Zwiebeln in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben (Stengelansätze herausschneiden). Zwiebeln, Paprikastücke und Tomatenscheiben nacheinander in die Form schichten. Weißwein zugießen. Butter in einem Topf zerlassen und darübergießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit 15 Min. bei 220 ° C. Form aus dem Ofen nehmen. Saure Sahne mit Mehl in einem Becher verrühren. Petersilie abspülen, trockentupfen, die Hälfte hacken und in die Sahne rühren. Über das Gericht gießen. Wieder in den Ofen schieben. Garzeit 10 Min.. Form herausnehmen. Mit der restlichen Petersilie und der in Schnitze geschnittenen Zitrone garniert sofort servieren.

## Karpfen Aischgründer Art

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 gr., 750 gr. Butterschmalz, ½ Kopf Salat, ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Vorbereitung 10 Min., Zubereitung 20 Min..

Karpfen unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen, trockentupfen, salzen. Butterschmalz in einen großen hohen Topf geben und auf etwa 180 ° C erhitzen. Wer kein Fritierthermometer hat, nimmt den Holzlöffel und hält ihn ins Fett. Wenn sich Blasen bilden, ist

etwa der richtige Hitzegrad fürs Fett erreicht. Den Karpfen vorsichtig hineingleiten lassen. Unter ständigem Drehen 15 Min. im siedenden Fett braten. Kopfsalat zerpfücken, waschen, trockentupfen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fisch darauflegen und etwas Bratfond darübergerben. Gewaschene Zitrone in dünne Scheiben schneiden und mit Petersilie als Garnierung für den Karpfen verwenden. Sofort servieren.

## Gebratener Karpfen nach Art des Ohrider Sees

1 Karpfen von 1500 gr., Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 EL gewiegte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 7 EL Öl, 125 gr. Reis, 100 gr. Maismehl, 1 TL Paprika edelsüß.

Karpfen wie üblich vorbereiten, waschen, abtrocknen, salzen. In leichtem Salzwasser den gewaschenen Reis körnig kochen, abschütten und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel mit 2 EL Öl bräunen, Reis zuschütten, durchrühren und ebenfalls bräunen. Petersilie, Pfeffer und Paprikapulver untermischen. Damit den Karpfen füllen. Zunähen, in Maismehl wenden. In große Bratenpfanne 5 EL Öl schütten, den Karpfen hineinlegen und bei ca. 200 ° C etwa 25 Min. bräunen, dann wenden und noch ca. 10 Min. braten.

Salate dazu reichen.

## Karpfen mit Hackpilzfüllung

2 kl. Karpfen von je etwa 1 kg, Salz, 10 gr. durchwachsener Speck, 30 gr. Sanella und Sanel-la für Flöckchen, 200 gr. Champignons, 125 gr. gemischtes Hack, 1 + 2 EL Semmelmehl, 1 Ei, 1 EL Wasser, Thymian, 375 gr. Zwiebeln.

Die vorbereiteten Karpfen gut waschen und innen mit Salz austreuen. Speck feinwürfeln und in 10 gr. Sanella auslassen. Champignons putzen, feinhacken und zusammen mit dem Hack darin andünsten. Etwas abkühlen lassen, dann 1 EL Semmelmehl und Wasser daruntermen-gen. Mit Salz und Thymian abschmecken. Die Karpfen damit füllen, zunähen und auf beiden Seiten salzen. Zwiebelringe in 20 gr. Sanella glasig dünsten, dann in die Bratenpfanne geben und die Karpfen so darauflegen, daß das Zwiebelbett ganz bedeckt ist. 2 EL Semmelmehl da-rüberstreuen, mit Sanella-Flöckchen besetzen und im vorgeheizten Ofen 55-60 Min. braten (225 ° C).

Beigaben: Petersilienkartoffeln und Salat.

## Gedämpfter Karpfen in Rotwein

Man zerteilt den gut gereinigten Karpfen in passende Stücke und bringt diese mit wenig Wasser, Salz, Zwiebeln, Nelken und Lorbeerblättern zum Feuer. Dann fügt man ein Glas gu-ten Rotwein hinzu und läßt den Fisch darin eine Weile kochen, wobei man den sich bildenden Schaum möglichst entfernt. Nun gibt man ein Stück Butter und kurz vor dem Anrichten etwas Stoßbrot, wie auch das beim Töten aufgefangene Blut und ein Stückchen Zucker hinzu. Man gibt die Soße, die recht gebunden und reichlich vorhanden sein muß, durchgeseibt über den Karpfen und reicht Kartoffeln dazu. Die Soße kann auch, anstatt durch Stoßbrot, mit Mehl, das in Butter angeschwitzte wurde, gebunden werden.

## Karpfen in Bischofsoße

Ein gereinigter Karpfen wird in dreifingerbreite Scheiben geschnitten. Dann bereitet man aus 1 EL Fett und 2 EL Mehl eine weiße Soße, gießt sie mit etwas Rotwein auf und schmeckt sie pikant mit Salz, Petersilie, geriebener Schale je einer halben Zitrone und Orange und ganz wenig Pfeffer ab. In dieser Soße läßt man die Karpfenscheiben nebeneinanderliegend etwa 25 Min. durchschmoren. Sie werden in der Form serviert. Dazu reicht man Kartoffelpudding und Chicorée-Salat.

## Karpfen auf rumänische Art

1500 gr. Karpfen, Salz, Paprika, Pfeffer, Zwiebel, 1 Gl. Weißwein, 500 gr. Tomaten, Zitronensaft, Öl, Mehl.

Die geputzten Fische in Stücke schneiden. Die äußere Seite der Stücke (d.h. die Haut) mit spitzem Messer einritzen, salzen, mit Paprika einreiben. Dann die Stücke in Mehl wälzen und in heißem Öl goldbraun backen. Zwiebel in Scheiben schneiden, in Öl dünsten, mit Wein und einer halben Tasse Wasser aufgießen. Aufkochen, salzen, pfeffern und entkernte Tomaten mit etwas Zitronensaft begeben und nochmals gut aufkochen. Diese Soße über den Fisch gießen, noch 10-15 Min. in die warme Röhre stellen, dann servieren. Das Gericht kann auch kalt aufgetischt werden.

## Karpfen auf serbische Art

1500 gr. Karpfen, Butter, 50 gr. geräucherter Speck, 1 kg Kartoffeln, Salz, Paprika, Mehl, ½ l saurer Rahm.

Die geputzten Fische der Länge nach teilen. Oberfläche mit scharfem Messer einschneiden und in jeden Schnitt etwas Butter und feingeschnittenen Speck einlegen. In eine gut ausgeschmierte Pfanne in Scheiben geschnittene gekochte Salzkartoffeln legen, darauf einen Rost stellen, auf den die Karpfen gelegt werden. In vorgeheiztem Backrohr backen, während des Garens mit Mehl bestreuen, das mit Paprika vermengt ist. Wenn sich eine Haut bildet, mehrmals mit saurem Rahm begießen, bis das Gericht fertig ist.

## Karpfen polnisch (Polen)

1 lebender Karpfen, Essig, 6 Perlwiebeln, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, Zitronensaft, 1 TL Zucker, 30 gr. Butter, ½ l Bier, 75 gr. Lebkuchenbrösel.

Beim Schlachten des Karpfens das Blut auffangen, mit etwas Essig verrühren und stehenlassen. Karpfen ausnehmen, Galle dabei nicht verletzen, gründlich waschen. Den Fisch in etwa handbreite Stücke teilen. Zwiebeln mit Gewürzen und Butter in Bier und ½ l Wasser 20 Min. kochen, durch ein Sieb geben, das Karpfenblut hineinrühren und mit dem Schneebesen durchschlagen. Lebkuchenbrösel hinzufügen, die Soße aufkochen. Karpfenstücke in die Soße geben, die Soße zum Kochen bringen und den Fisch etwa 30 Min. bei schwacher Hitze darin garen. Fischstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Soße nochmals durchsiehen, abschmecken und teils über den Fisch geben, teils in einer Soßenkanne gesondert reichen.

## Karpfen nach Art der Vojvodina

1 Karpfen von 1500-2000 gr., 2 Knoblauchzehen, einige Sellerie- und Petersilieblätter, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1/8 - 2/10 l Wasser, 1/10 l Öl.

Den Karpfen gründlich waschen, abtrocknen und oben quer einige Male einschneiden. Petersilie- und Sellerieblätter sowie die Knoblauchzehen feinwiegen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie dem Öl vermischen. Einen Teil in das Innere des Karpfens geben, mit dem Rest den Fisch einpinseln. In der Bratpfanne bei 180 ° C 30 Min. garen. Öfters mit der Flüssigkeit übergießen. In der letzten Viertelstunde etwas warmes Wasser zugießen.

## Karpfen mit Sekt - Zagreber Art (Kroatien)

750 gr. Karpfen, Salz, 2 kl. Flaschen Sekt, 100 gr. Butter, 2 Tassen Sahne, 2 Eidotter, 200 gr. frische Pilze, 50 gr. Mehl und Salz.

Karpfen ausnehmen, in Stücke schneiden, in einer feuerfesten Form mit Sekt übergießen. Bei kleiner Flamme garen, bis der Sekt verdunstet ist. Geschälte, in Scheiben geschnittene Pilze mit Butter dünsten, mit Mehl bestäuben, mit Sahne aufgießen und die Eidotter einrühren. Der Fisch wird mit dieser Masse bedeckt und im Rohr überbacken. Heiß servieren.

## Karpfen mit Paprika (Serbien)

1 kg Karpfen, 500 gr. Zwiebeln, Öl, Paprika, Salz, 1-2 scharfe Peperoni.

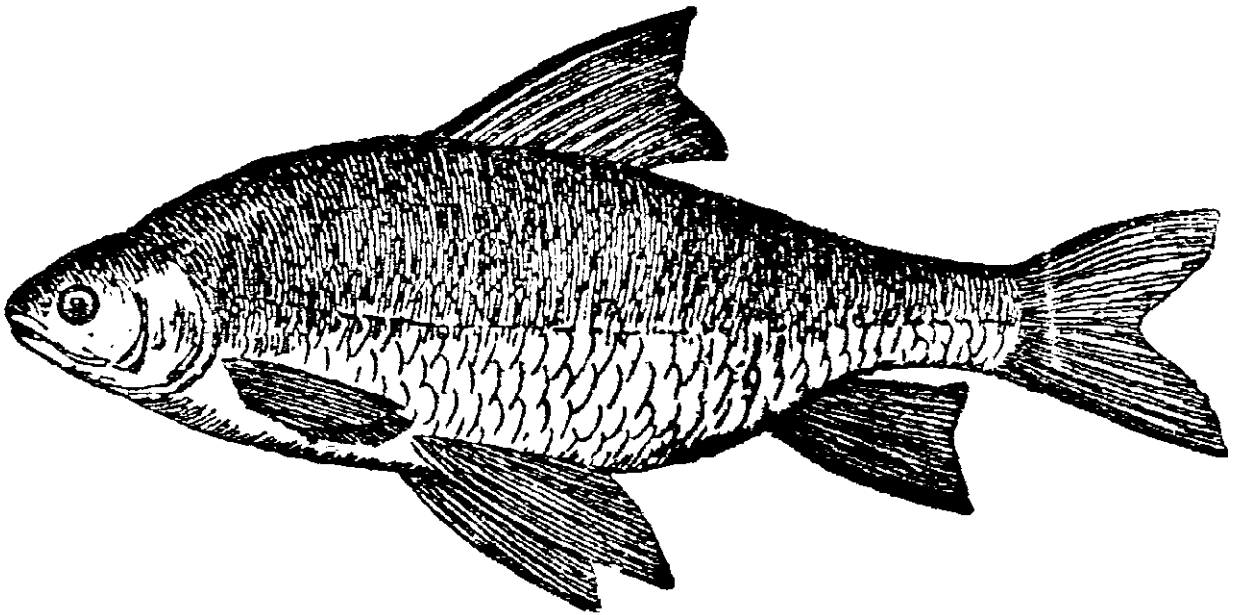
Die ausgenommenen Fische zuerst der Länge nach teilen, dann in Stücke schneiden. Blättrig geschnittene Zwiebeln in Öl dünsten, reichlich mit Salz und Paprika würzen. Mit Wasser aufgießen, Peperoni begeben und so lange kochen, bis die Zwiebeln gar sind. Dann abseihen und die Fischstücke im Sud garkochen.

## Karpfen auf Belgrader Art (Jugoslawien)

1500 gr. Karpfen, 2-3 Knoblauchzehen, Sellerieblätter, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Tasse Öl.

Fische ausnehmen, die Haut an 4-5 Stellen einschneiden. Zerdrückte Knoblauchzehen, feingehackte Petersilie und gewiegte Sellerieblätter mit Zitronensaft gut verrühren, salzen, pfeffern. Mit der Hälfte dieser Masse werden die Fische gefüllt, mit der anderen Hälfte beide Seiten bestrichen. Fisch in die Pfanne legen und in nicht zu heißem Rohr 20 Min. backen. Dann 2 Tassen Wasser aufgießen und während des weiteren Backens mit dem eigenen Sud öfters begießen.

## - Plötze (Rotaugen) -



### Plötze gebraten

1 kg Plötzen, Saft von 2 Zitronen, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Mehl zum Wenden, 6 EL Öl (60 gr.), 1 Zwiebel (40 gr.), 1 Gewürzgurke (60 gr.), ½ Bund Petersilie, 1 Becher Joghurt (175 gr.), 100 gr. Mayonnaise.

Vorbereitung 35 Min., Zubereitung 25 Min..

Fische gut schuppen. Mit einem spitzen Messer aufschneiden, Eingeweide mit den schwarzen Häutchen herausnehmen. Flossen und Kopf abschneiden. Fische unter kaltem Wasser außen und innen gründlich abspülen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Min. stehenlassen. Dann die Fische mit Salz und Pfeffer bestreuen, in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fische darin auf jeder Seite braun braten. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und hacken. Gewürzgurke in kleine Stücke schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Dann Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel gut verrühren. Zwiebel, Gurkenwürfel und Petersilie daruntermischen. Fische auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße getrennt dazu reichen.

# Plötze auf Lausitzer Art

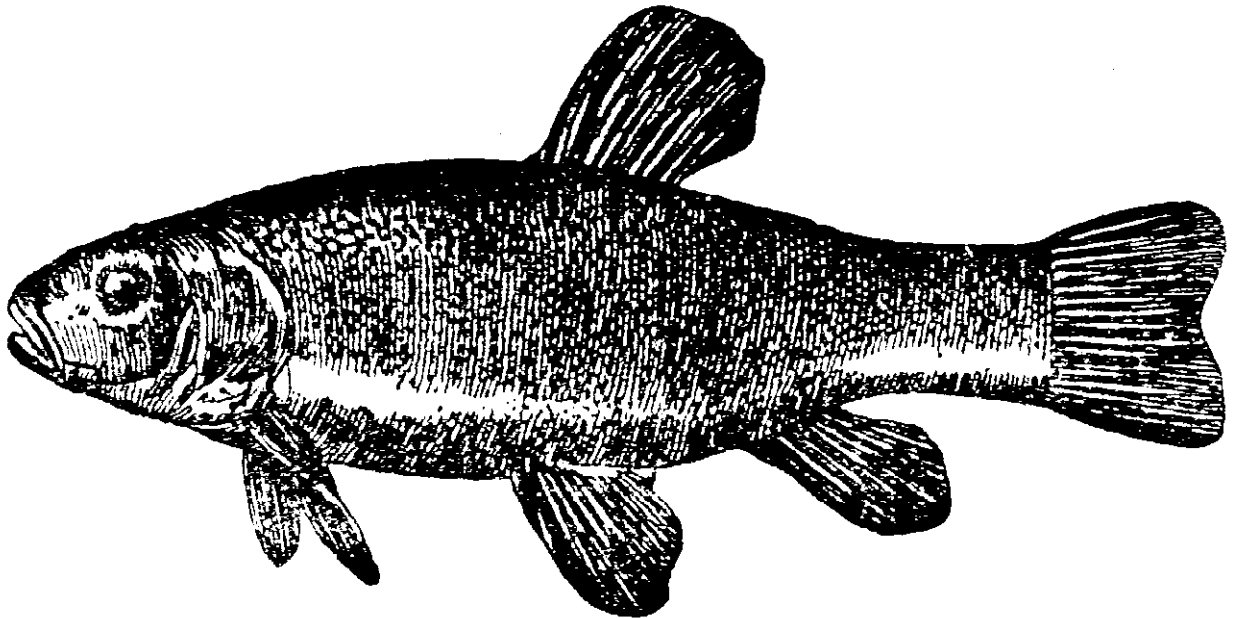
1200 gr. Plötzen, Saft einer Zitrone; für die Beize: 1 Zwiebel (40 gr.), abgeriebene Schale einer Zitrone, ½ Bund Petersilie, ¼ l Weinessig, Mehl zum Wenden, 50 gr. Olivenöl zum Braten; für die Soße: 3 Zwiebeln (120 gr.), 6 Tomaten (250 gr.), 2 EL Weißwein, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Lorbeerblatt; für die Garnierung: ½ Bund Dill, ½ Zitrone.

Fische waschen, schuppen, mit dem Messerrücken abschaben. An der Bauchseite vom Schwanz zum Kopf hin mit einem spitzen Messer aufschlitzen, ausnehmen. Fisch unter kaltem Wasser außen und innen gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. Für die Beize Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Zitronenschale zufügen. Die Petersilie abspülen, trockentupfen und feingehackt zu den Zwiebeln geben. Mit Essig übergießen und gut mischen. Fische in die Beize legen und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Herausnehmen, trockentupfen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fische hineingeben und 5 Min. von beiden Seiten scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Die Fische in eine vorgewärmte feuerfeste Form legen. Für die Soße Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten übergießen. Stengelansätze herausschneiden, Haut abziehen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Pfanne mit dem Bratfett wieder auf den Herd setzen. Zwiebelringe hineingeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. glasig dünsten. Tomatenwürfel zufügen. Weißwein angießen und mit Salz, Zucker und Lorbeerblatt würzen. 5 Min. leise kochen lassen, Lorbeerblatt herausnehmen, Soße über die Fische gießen. Die Form mit Deckel oder gefettetem Pergamentpapier zudecken und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit 20 Min. bei 200 ° C. Während die Fische im Ofen sind, Dill abspülen und trockentupfen, Spitzen abziehen und hacken. Die Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Gericht aus dem Ofen nehmen. Dill darüberstreuen und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Menüvorschlag: Vorweg klare Ochsenschwanzsuppe, Kopfsalat in Joghurtmarinade, Petersilienkartoffeln. Als Getränk wird ein leichter Mosel-Weißwein empfohlen. Als Dessert Feigen-Pudding.



## - Schleie -



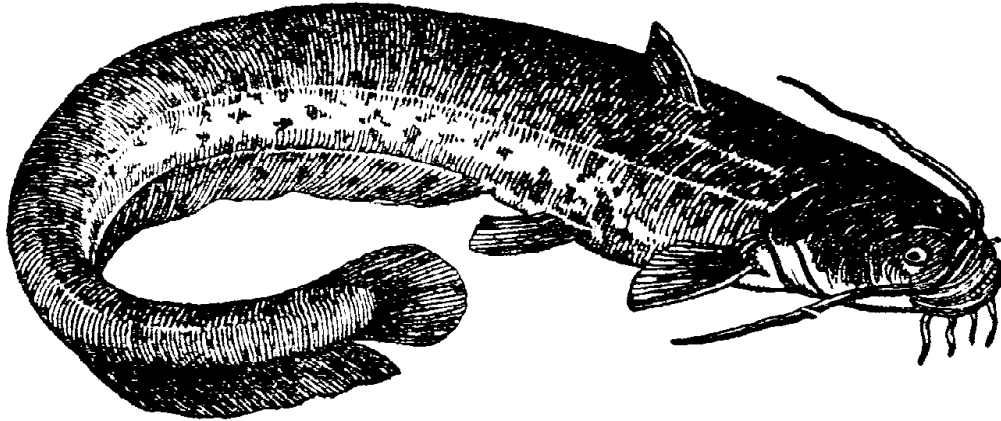
### Schleie mit Kräutertunke

4 Schleie, Wasser, Essig, Salz, Zucker, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, Zitronensaft, 2 Eigelb, 75 gr. Rama, gemischte Kräuter, 125 gr. ungesüßte Schlagsahne (von 1/8 l).

Das Wasser mit Essig, Salz, Zucker, den geviertelten Zwiebeln und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die vom Händler rund gebundenen Schleie vorsichtig waschen, damit der Schleim nicht zerstört wird. Dann innen säuern und salzen, in den kochenden Sud geben und 15-20 Min. ziehen lassen. Inzwischen das Eigelb mit 2 EL lauwarmem Wasser und etwas Salz verrühren, auf ganz schwacher Hitze aufschlagen und die zerlassene, abgekühlte Rama zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl daruntermengen. Die Tunke mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zuletzt die gehackten Kräuter und die Schlagsahne unterziehen. Zu den Schleien reichen.

Beigabe: Salzkartoffeln und Salat.

## - Wels -



*Der Wels oder Waller hat ein sehr zähes Leben und ist der größte Fisch, welchen Deutschlands Seen und Flüsse liefern; er kann auch mehrere Tage in Wasserbe-*

*hältern aufbewahrt werden. Das Fleisch des Welses ist weiß, wohlschmeckend und blättrig und eignet sich sowohl zum Blauabsieden als auch zum Braten ...*

### Wels mit Reis

1 kg Wels, 1 Zwiebel, Fett, 150 gr. Reis, Salz, Paprika.

Den gesäuberten Wels in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und beiseite stellen. In Scheiben geschnittene Zwiebel mit Fett glasig dünsten, mit dem in einem anderen Topf gekochten Reis vermischen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Reis bedecken und die Fischstückchen darauf verteilen. Mit Paprika bestäuben, im Rohr 15 Min. backen, dann den Fisch umdrehen und noch weitere 15 Min. im Rohr lassen.

### Gebratener Wels (Jugoslawien)

1 kg Wels, 2 Tassen saurer Rahm, 80 gr. Butter, Salz, Mehl.

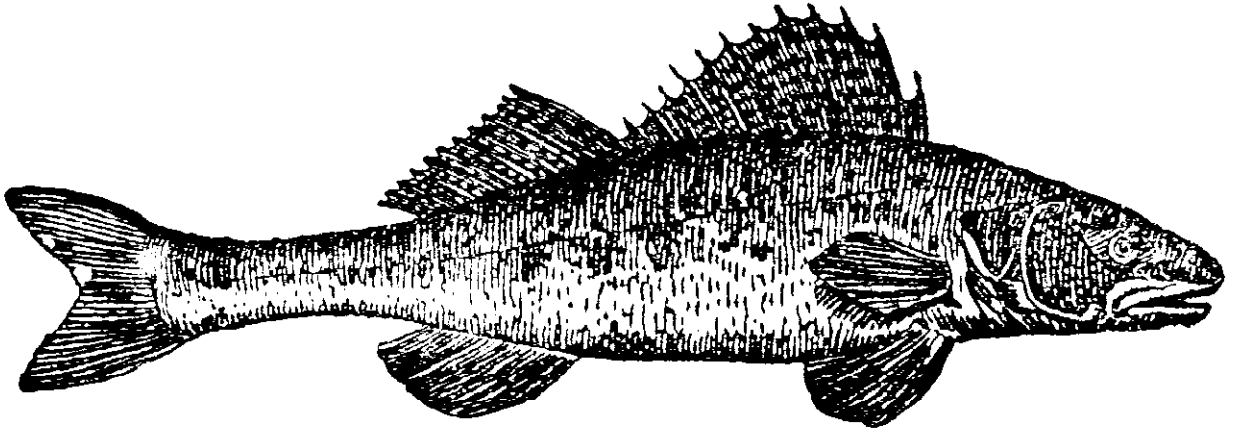
Die geputzten und gewaschenen Fische salzen, in der Pfanne mit etwas Mehl bestreuen, mit zerlassener Butter begießen und 30 Min. bei mäßigem Feuer in der Röhre backen. Dann mit saurem Rahm übergießen und noch einige Min. in der Röhre lassen.

### Wels mit Kraut (Rumänien)

1 kg Wels, 1 kg Sauerkraut, 1 Tasse Öl, 50 gr. Mehl, Paprika, Salz, 2 Tassen saurer Rahm.

Den, mit Paprika würzen und das Kraut so damit eindicken, daß der Sud noch ziemlich flüssig und dünn ist. Einmal aufkochen und die Fische in dem Kraut garziehen lassen. Sauren Rahm begeben, noch einmal aufkochen.

## - Zander -



*Der Zander (Amaul oder Schill) hat saftiges und mildes Fleisch, das sehr weiß, feinfädig und schmackhafter als das des Hechtes ist. Kommt der Fisch lebend in die Küche, so ist es nötig, daß man ihn nach dem Schlachten noch eine halbe Stunde in Salzwasser legt, in welches*

*man ein Stückchen Eis gibt, damit das Fleisch fester wird und beim Kochen nicht in Stücke zerfällt; am besten gelingt die Zubereitung aber, wenn er geschuppt, ausgenommen und eingesalzen über Nacht im Eise liegt ...*

### Gekochter Zander

Nachdem er gereinigt ist, setzt man Wasser mit dem nötigen Salz aufs Feuer, gibt Lorbeerblätter, zerstoßene Pfefferkörner und 2-3 Zwiebeln dazu. Wenn dann das Wasser kocht, legt man den Zander hinein und läßt ihn gar werden. Man erkennt dies am besten daran, daß sich die Flossen leicht herausziehen lassen.

Zutaten: Senfsoße oder geklärte Butter, Salzkartoffeln mit Dillspitzen und Salat.

### Gebratener Zander

1 Zander von 1000-1500 gr., 1 EL Senf, 40 gr. Speck, 2 EL geriebener Käse, 2 EL Butter, 1-2 Tomaten oder einige Pilze, 4 EL saure Sahne, 2 EL Weißwein, 1 TL Mondamin.

Vorbereiteten Fisch in Fettpfanne geben, mit Senf bestreichen. Mit Speckstreifen gitterartig belegen. Mit Käse bestreuen und mit heißer Butter übergießen. Im vorgeheizten Ofen 20-30 Min. braten. Tomaten oder Pilze zugeben, mit Sahne übergießen. Wrasenschieber öffnen, nach 5 Min. abschalten. Bratensatz mit Weißwein lösen, mit Mondamin binden, abschmecken.

Beigaben: Sellerie-Bohnen-Mischsalat und Petersilienkartoffeln.

# Brat-Zander

1 Zander von 1 kg, Saft einer Zitrone, Salz, 30 gr. Mehl, 40 gr. Butter, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie.

Vorbereitung 20 Min., Zubereitung 35 Min..

Fisch schuppen, ausnehmen, waschen und trocknen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen. In Mehl wenden. Butter erhitzen, Zander hineingeben. Auf jeder Seite 15 Min. braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfett darübergießen. Mit Zitronenschnitzen und Petersilie garniert servieren.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Die Kartoffeln können Sie mit auf der Fischplatte anrichten, wenn Sie wollen. Als Getränk wird ein eleganter Weißwein von Rhein oder Nahe empfohlen. Haben Sie ein Festessen vorbereitet, reichen Sie vielleicht eine Spätzlese.

# Zander - Burgenländer Schill

4 Zanderfilets von je 250 gr., Saft einer Zitrone, 4 Sardellenfilets, Salz, Paprika rosenscharf, 40 gr. Mehl, 40 gr. Margarine, 2 Zwiebeln, 100 gr. geräucherter fetter Speck, 2 EL Tomatenmark, ¼ l Fleischbrühe aus Würfeln, 10 gr. Butter.

Vorbereitung 10 Min., Zubereitung 45 Min..

Zanderfilets kurz waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf jedes Filet ein Sardellenfilet legen. Zusammenklappen, feststecken, mit Salz und Paprika würzen, in Mehl wenden. In der Pfanne in heißem Fett auf beiden Seiten anbraten. In eine flache feuerfeste Form legen. Gehackte Zwiebeln und gewürfelten Speck in eine Pfanne geben und goldgelb braten. Mit Paprika bestreuen. Das Tomatenmark auch zugeben. Anschmoren. Dann mit Fleischbrühe aufgießen. Aufkochen lassen. Über den Fisch verteilen. Er soll halb bedeckt sein. Pergamentpapier buttern und über den Fisch legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit 25-30 Min. bei 200 ° C.

Beilage: Paprikasalat und Risotto. Als Getränk österreichischer oder ungarischer Rotwein.

# Zander mit Pilzen

1 Zander von 1 kg, 1/10 l Öl, 20 gr. Butter, 150 gr. Champignons, 1/8 l saure Sahne, Salz.

Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den vorbereiteten, von den Gräten gelösten Fisch in Portionsstücke schneiden, würzen und im heißen Öl auf beiden Seiten braten. In einer Kasserolle zuerst die Butter zergehen lassen, dann den gebackenen Zander dazugeben. Mit den gesondert gegarten Champignons belegen, saure Sahne darübergießen. Noch 15 Min. bei 170 ° C im Backofen bräunen.

# Gebackenes Zander-Filet (Pohovan file od smuda)

ca. 500 gr. Zander, 2-3 Eier, 3 EL Mehl, ¼ Öl, Salz.

Die Fische längs aufschneiden, ausnehmen, Gräten entfernen, filetieren, waschen, abtrocknen, salzen. In Mehl und in den zerklopften Eiern wenden und in reichlich Öl backen. Dazu in Butter geschwenkte Kartoffeln und Salate.

## Gespickter Zander

Der Fisch wird mit Salz eingerieben, auf beiden Seiten fein gespickt und in Butter gebraten. Man gibt Lorbeerblätter, zerdrückte Pfefferkörner und 2-3 Zwiebeln dazu. Man reicht Salzkartoffeln mit Dillspitzen bestreut, eine Meerrettich-Soße und Salat dazu.

## Zander o' four

1 Zander von 1250 gr., 250 gr. Möhren, 250 gr. Sellerie, 20 gr. Sanella, Salz, Zucker, 1/8 l Weißwein, Essig, 125 gr. Schlagsahne (von 1/8 l), 1 Eigelb, 1 Portion Kresse, 30 gr. geriebener Käse.

Möhren und Sellerie putzen, fein stifteln und in Sanella andünsten, mit Salz und Zucker würzen, den Weißwein zugeben und alles ca. 25 Min. garen. Den Zander säubern, säuern und salzen, dann in 4-5 Scheiben schneiden und dicht zusammen in eine gefettete Bratenpfanne setzen. Unter die sehr steif geschlagene Sahne zuerst ein Eigelb ziehen, dann die gewaschene Kresse und den Käse. Zuletzt noch das abgekühlte Gemüse untermengen. Die Masse auf die Zanderscheiben verteilen und diese im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. bei 225 ° C garen.

Beigabe: Kartoffelbrei oder Pommes Frites.

## Zander auf Apatiner Art (Batschka)

1 kg Zander, 2 Tassen Rahm, 150 gr. frische Champignons, Butter, Öl, Salz.

Fisch ausnehmen. Nach Entfernen des Rückgrats in Stücke schneiden, salzen und in erhitztem Öl backen. Die Stücke in eine gebutterte feuerfeste Form legen. Mit geschnitzelten gekochten Pilzscheiben bedecken, salzen, mit saurem Rahm begießen und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. im Rohr backen.

## Brüsseler Zander

1 Zander von 1 kg, 1 l Weißwein; für die Füllung: 100 gr. geriebener Gouda oder Schweizer Käse, 50 gr. Butter, 2 EL Semmelbrösel, 15 kleingeschnittene gefüllte Oliven, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 100 gr. durchwachsener Speck, Margarine zum Einfetten; zum Garnieren: 1/2 Salatgurke, 1 Zitrone, 1 Petersilienstengel.

Vorbereitung 30 Min., Zubereitung 70 Min..

Zander schuppen, ausnehmen, waschen, 60 Min. im Weißwein ziehen lassen, dabei zuweilen umdrehen. Aus dem Wein nehmen. Für die Füllung Käse, Butter, Semmelbrösel, Oliven, Tomatenmark, Salz und Pfeffer mischen. Petersilie waschen und feinhacken. Dazumischen. Zander mit der Masse füllen. Speck in dünne lange Scheiben schneiden. Fisch damit und mit einem Faden umwickeln. In die gefettete Pfanne des Backofens legen und in den vorgeheiz-

ten Ofen schieben. Backzeit 60-70 Min. bei 200 ° C. Zwischendurch hin und wieder mit dem Wein, der als Marinade gebraucht wurde, begießen. Zander auf einer Platte anrichten. Mit Gurkenscheiben, Zitronenecken und Petersilie garnieren.

Beilage: Gemischter Salat und Weißbrot, man kann auch Salzkartoffeln servieren.

## Dschuwetsch von Flußfischen mit Gemüse

1 kg Zander, 500 gr. Zwiebeln, 500 gr. Tomaten, 400 gr. grüne und rote Paprikaschoten, 4-5 EL Öl, 2 EL gewiegte Petersilie, wenig Salz und Pfeffer, 1/10 l Wasser, 1 TL Paprika edelsüß.

Zuerst den Fisch ausnehmen, waschen, abtrocknen, in kleine Stücke schneiden und salzen. Zwiebeln und Tomaten in Scheiben, Paprikaschoten in Streifen schneiden, in heißem Öl schmoren. Kurz vom Herd nehmen, mit Paprikapuder bestreuen, durchrühren, wieder aufsetzen, salzen und pfeffern. In feuerfeste gebutterte Form geben, die Fischstücke hineinlegen, mit dem Gemüse übergießen und noch etwas Wasser zugeben. Im Backofen bei ca. 170 ° C 25 Min. schmoren.

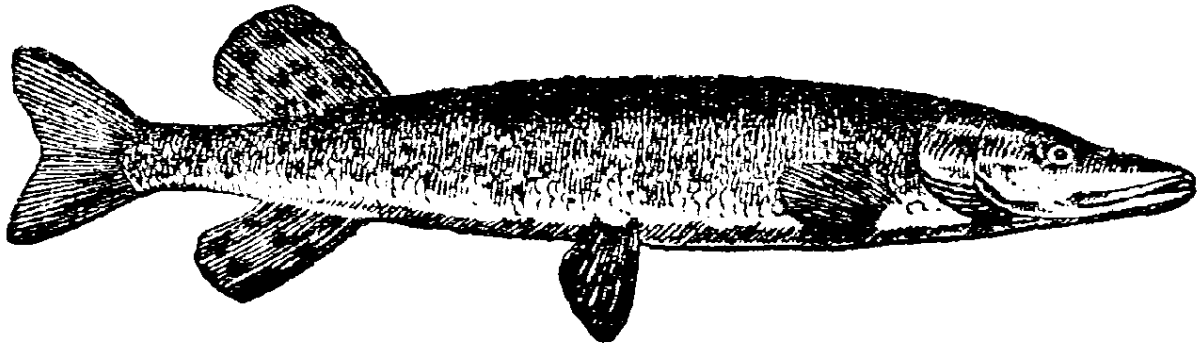
# - Inhalt -

Über Fische _____	3
<b>- ALLGEMEINE REZEPTE -</b>	
Pökellake für Fische, die geräuchert werden _____	3
Altberliner Dillsauce _____	4
Sehr feine Berliner Dillsauce _____	4
<b>- VERSCHIEDENER FISCH -</b>	
Fisch blau (Aal, Schleie, Karpfen, Forelle) _____	5
Gebratener Fisch _____	5
Fischsuppe _____	5
Fischhackbraten von Flußbarschen, Brassen, Aal, Karpfen _____	6
Fischfrikadellen _____	6
Fisch auf Müllerin Art (Forelle, Schleie, Scholle) _____	6
Helgoländer Auflauf (Barsch, Zander) _____	7
Fisch chinesisch _____	7
Fisch gespickt _____	8
Finnische Fischpastete für 8 Personen _____	8
Ganze Fische auf der Platte _____	8
Gebackenes Fischfilet (Zander, Barsch, Seelachs) _____	9
Nordische Fischsuppe für 4 Personen _____	9
Fischtopf nach Art von Kotor _____	10
Dänische Fischklößchen mit Krabben (Hecht oder Zander) _____	10
Kräuterfisch im Teig _____	10
Bouillabaisse _____	11
Waterzooi (Belgien) _____	11
Soljanka (Sowjetunion) _____	12
Kalakukko - Finnisches Fischbrot für 6 Pers. _____	12
<b>- AAL -</b>	
Aal blau _____	13
Aal gebraten _____	14
Aalspieße pikant _____	14
Aalsuppe _____	14
Aalsuppe Kurländisch _____	14
Aalsuppe Altenwerder _____	15
Eingelegter Aal _____	15
Aal in Spreewaldtunke _____	15
Aal geräuchert für 6 Personen _____	16
Aal zum Festessen _____	16
Aalsuppe Holland _____	16
Aal aus der Provence _____	17
Aalschnitten altholländisch _____	17
Japanische Aalspießchen _____	17
Hamburger Aalsuppe für 6 Personen _____	18
Aal in Dillsoße _____	18
Aalrollen _____	19
Aal in Champignonsauce _____	19
Aal in Aspik _____	20
Ohrider Aal, in der Asche gebacken _____	21
Aal grün auf flämische Art _____	21
Aal in Bohnenkraut _____	22
Aal nach römischer Art _____	22
Gekochter Aal _____	22
<b>- ALRUTTE -</b>	
Gebratene Alrutte _____	23
<b>- BARSCH -</b>	
Fluß-Barsch gebraten _____	24
Fluß-Barsch mit Eierbutter _____	24
Fluß-Barsch vom Rost _____	25
Fenchel-Barsch _____	25
Fluß-Barsch Joinville _____	25
Gegrillter Barsch _____	26
Kaulbarsche geschmort _____	26
<b>- FORELLE -</b>	
Forellen in blau _____	27
Gebratene Forellen _____	27
Kräuter-Forellen _____	28
Gegrillte Forelle, Gegrillte Kräuterforelle _____	28
Forelle nach Art des Ohrider Sees _____	29
Forelle rumänisch _____	29

Forellen mit Mandeln (Schweiz) _____	29	Karpfen mit Hackpilzfüllung _____	44
<b>- HECHT -</b>		Gedämpfter Karpfen in Rotwein _____	44
Gespickter Hecht _____	30	Karpfen in Bischofsoße _____	45
Bauernhecht _____	30	Karpfen auf rumänische Art _____	45
Gekochter Hecht _____	31	Karpfen auf serbische Art _____	45
Hechtkoteletts mit Gemüse und Champignontunke	31	Karpfen polnisch (Polen) _____	45
Gedünsteter Hecht (oder Steinbutt) _____	31	Karpfen nach Art der Vojvodina _____	46
Hecht badische Art für 6 Personen _____	31	Karpfen mit Sekt - Zagreber Art (Kroatien) _____	46
Hechtschnitten gebacken _____	32	Karpfen mit Paprika (Serbien) _____	46
Gebackener Hecht für 4 Personen (Spanien) _____	32	Karpfen auf Belgrader Art (Jugoslawien) _____	46
Hecht Spreewälder Art _____	33	<b>- PLÖTZE (ROTAUGE) -</b>	
Hecht Saint Germain _____	33	Plötze gebraten _____	47
Gefüllter Hecht _____	34	Plötze auf Lausitzer Art _____	48
Hecht im Mundier (serbische Fischerspeise) _____	34	<b>- SCHLEIE -</b>	
Hecht in Champagner für 5 Personen _____	34	Schleie mit Kräutertunke _____	49
Hecht auf Bauernart für 6 Personen _____	35	<b>- WELS -</b>	
Hecht gefüllt für 6 Personen _____	35	Wels mit Reis _____	50
Gedünsteter Hecht _____	36	Gebratener Wels (Jugoslawien) _____	50
Hecht auf Patrizierart _____	37	Wels mit Kraut (Rumänien) _____	50
Hecht italienisch _____	37	<b>- ZANDER -</b>	
<b>- KARPFFEN -</b>		Gekochter Zander _____	51
Karpfen gespickt _____	38	Gebratener Zander _____	51
Karpfen blau _____	39	Brat-Zander _____	52
Karpfen Wiener Art _____	39	Zander - Burgenländer Schill _____	52
Plakia - Bulgarisches Gemüsegericht mit Karpfen _____	40	Zander mit Pilzen _____	52
Karpfen pörkölt (Ungarn) _____	40	Gebackenes Filet (Pohovan file od smuda) _____	52
Karpfenschnitten provençalische Art _____	41	Gespickter Zander _____	53
Dalmatinischer Karpfen _____	41	Zander o' four _____	53
Karpfen nach polnischer Art _____	42	Zander auf Apatiner Art (Batschka) _____	53
Karpfen süßsauer _____	42	Brüsseler Zander _____	53
Odessaer Karpfen _____	42	Dschuwetsch von Flußfischen mit Gemüsen _____	54
Karpfen ungarisch _____	43		
Karpfen Aischgründer Art _____	43		
Gebratener Karpfen nach Art des Ohrider Sees _____	44		







Haltern im Jahre 1995

Zusammengestellt aus einem alten Fischkochbuch  
von Mario Stiller

für den Fischereiverein Haltern e.V.

<http://www.fischereiverein-haltern.de>

