



Fischfond

Zutaten:

- 1 ½ kg Karkassen von Weißfischen oder anderen mageren Fischen
- 60 g Butter
- 3 -4 Schalotten oder 2 Zwiebeln
- 2 -3 Stangen Lauch (nur das Weiße verwenden)
- ½ Fenchelknolle
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ l trockener Weißwein
- 2 l kaltes Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stängel Thymian
- ½ TL Pfefferkörner

Zubereitung:

Karkassen sorgfältig mit kaltem Wasser waschen, Kiemen entfernen, abtropfen lassen. In einem größeren Topf die Karkassen in Butter anziehen lassen ohne das sie Farbe annehmen. Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angießen, sobald das Gemüse köchelt. Das kalte Wasser angießen, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörner dazugeben. Den Fond aufkochen lassen, das geronnene Eiweiß mehrmals abschöpfen bis der Fond klar ist. Das Ganze ca. 20 - 30 Minuten leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Fond durch ein Passiertuch abgießen. Fischfond kann auf Vorrat zubereitet und portionsweise gefrostet werden. Günstig ist es, wenn man den Fond vakuumverpacken kann um die Qualität besser zu erhalten. Fischfond ist Grundlage für viele Fischzubereitungen und die verschiedensten Soßen.



Klare Fischsuppe

Zutaten:

1 l Fischfond geklärt

200 g Fischfilet ohne Haut und Gräten, z.B. von Forelle, Renke, Barsch, Zander, Aal

1 Karotte

1 Stange Staudensellerie

100 g Sellerie

100 g Fenchel

etwas trockener Weißwein

Salz

2 - 3 Dillzweige

Zubereitung:

Fischfond erhitzen, dann in Streifen geschnittene Gemüse zugeben und köcheln lassen bis das Gemüse fast gar ist. Wein nach Geschmack zugeben. Das gewürfelte und gesalzene Filet in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen!

Vor dem Servieren den kleingeschnittenen Dill zugeben und abschmecken.



„Fischbeuschelsuppe“

Zutaten:

200 g Fischfilet ohne Haut und Gräten, z.B. von Forelle, Renke, Barsch, Zander, Aal
1 TL Mehl
1 EL Butter
1 Glas Weißwein
½ l Fischfond
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
Pfeffer
1 Chilischote
Bio – Zitronenschale
Salz
Zitronensaft
Baguette, oder getoastetes Vollkornbrot

Zubereitung:

Mehl in Butter anschwitzen und mit 1 Glas kaltem Wasser aufgießen. Gut umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Wein und Fond zugeben, anschließend Lorbeerblatt, Thymian, Pfeffer und Chili sowie Zitronenschale. Nach dem ersten aufkochen die Suppe vom Herd nehmen, das Fischfilet dazugeben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken und servieren.



Karpfen Blau mit zerlaufener Butter und Rotkohl

Zutaten:

- 1 Karpfen küchenfertig mit ca. 1,5 bis 2 Kg (Der Fisch muss gut gehältert sein!)
- 2 Liter Wasser
- 250 ml Essig
- 200 ml Weißwein
- 3 EL Salz
- ½ Zwiebel
- 1 Karotte oder ½ Knolle Sellerie
- 1 TL Senfkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse zerlaufene Butter

Zubereitung:

Den Karpfen unter kaltem Wasser abspülen, ganz oder als Kotelett in ein Schüssel geben und mit etwas Essig beträufeln. Für den Sud das Gemüse putzen. Dazu die Karotte in Scheiben schneiden. Die Zwiebel vierteln. Das Wasser zum kochen bringen die Zutaten hinzugeben. Der Sud darf nun etwas 5 Minuten köcheln. Bevor man den Fisch in den Sud gibt, den Sud abschmecken. Da der Fisch viel Salz benötigt, muss dieser gut salzig sein! Den Fisch vorsichtig in den Sud geben und diesen ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Milch, der Rogen und die Leber können ebenfalls in den Sud gegeben werden. Diese benötigen eine Garzeit von ca. 10 Minuten. Den Fisch nach der Garzeit herausnehmen und mit zerlaufener Butter anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Rotkohl und Salzkartoffeln.



Frittierter Fisch

- Natur oder in Bierteig -

Zutaten:

800 g Fischfilet (Karpfen, Weißfische)

Salz

Pfeffer

Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz)

Zubereitung natur:

Die Filets leicht salzen und pfeffern, in das auf 175° - 180° erhitzte Fett geben und je nach Größe 2 - 4 min backen. Die fertig gebackenen Filets herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

Zutaten für den Bierteig:

150 g Mehl

¼ l helles Bier

etwas Salz und Pfeffer

1 Eigelb

2 Eiweiß



Zubereitung in Bierteig:

Die Zutaten, außer dem Eiweiß, zu einem glatten nicht zu dicken Teig rühren und mindestens 45 min ruhen lassen. Das nicht zu steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die vorbereiteten Filets in den Teig eintauchen, gut abtropfen lassen und in das 180° heiße Fett vorsichtig einlegen. Wenn die Filets goldbraune Farbe zeigen, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

Dip – Sauce

Kräuter – Sauce:

600 ml Mayonnaise

200 ml Sauerrahm

4 TL Schnittlauch, gehackt

3 TL Petersilie, gehackt



Rollmops aus heimischen Süßwasserfischen

Zutaten:

8 Renken- oder Forellenfilets mit ca. 70 g, mit Haut

100 g Zwiebeln

160 g Weißkraut

100 g Karotten

Salz und Pfeffer

Für den Sud:

30 g Zucker

500 ml Wasser

250 ml Weißweinessig

4 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

1 TL Senfkörner

2 TL Salz

Zahnstocher bei Renken, Küchengarn bei Forelle zum wickeln

Zubereitung:

Die Zwiebeln und Weißkraut fein schneiden, Karotten schälen und in Streifen schneiden. Für den Sud in einem Topf den Zucker karamellisieren lassen, mit Wasser und Weißweinessig aufgießen, Gewürze dazugeben und aufkochen lassen. Das fein geschnittene Gemüse darin bissfest kochen, vom Herd nehmen, Sud abgießen und Gemüwestreifen beiseite stellen. Die Fischfilets salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten auflegen und mit jeweils etwas Gemüse belegen, dann zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder dem Küchengarn fixieren. Die Fischroulade mit dem heißen Sud übergießen und noch kurz köcheln lassen (für den Verzehr innerhalb einer Woche), oder klassisch im Glas einmachen wie Marmelade. In Gläsern hält der Rollmops mehrere Monate.

Fischereimeister . Lars Müller

www.derfischmeister.com



T +49 (0)176 666 507 65

info@derfischmeister.com

Ein Glas mit selbst gemachtem
Mitbringsel oder Geschenk.

Rollmops ist auch ein köstliches

Hecht in sauer Rahm

Zutaten:

4 Hechtfilets (geeignet sind auch Barsch oder Zander) mit ca. 150 g

50 g Butter

3 mittelgroße Zwiebeln

250 ml saure Sahne

100 ml trockener Weißwein

2 – 4 EL Meerrettich aus dem Glas

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hechtfilets hineingeben und 2 Minuten pochieren, dann vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten und die Fischfilets hineinlegen. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einem Topf die restliche Butter erhitzen. Die Zwiebelringe dazugeben und leicht glasig anrösten. Saure Sahne und Wein angießen. Meerrettich nach Geschmack hinzufügen. Die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Fisch in der Form gießen und diese für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Die fertigen Hechtfilets auf Teller anrichten und mit der Sauce begießen. Dazu passen Bandnudeln oder Reis.



Bunter Karpfensalat

Zutaten:

800 g Karpfenfilet (roh und ohne Haut)

je eine rote und gelbe Paprikaschote

½ rote Zwiebel

Salz

Zucker

Salatöl

Weinessig

Für den Sud:

½ l Wasser

¼ l Weinessig

2 EL Salz

3 Lorbeerblätter

10 Wacholderbeeren

1 TL Senfkörner

Zubereitung:

Die Paprikaschoten und die Zwiebel in grobe Streifen schneiden und mit einer Marinade aus Salz, Zucker, Öl, Weinessig und 1 Tasse Wasser vermischen und kühl stellen.

Den Sud ansetzen, kurz aufkochen und zum Abkühlen beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Karpfenfilets in Gabelbissen (etwa ½ cm breit und 2-3 cm lang) schneiden. Die Gabelbissen in den abgekühlten Sud einlegen und etwa 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. In dieser Zeit löst der Essig den Kalk aus den Gräten und sie werden weich.

Die Gabelbissen aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen, mit der Paprika vermischen und als Salat servieren.



Filet von Süßwasserfischen nach Matjes-Art

Geeignete Fischarten:

Filets ohne Haut von möglichst fettreichen Fischarten wie Mairénke und Renke. Auch von Weißfischen wie Rotaugen, Nase, Aitel (Filetgewicht bis max. 200g).

Lake:

auf 1 Liter Wasser 50 g Reifeintensor und ca. 120 g Kochsalz zugeben

Verhältnis Fisch / Lake:

pro 1 kg Fischfilet 1 Liter Lake

Reifezeit:

Zu Beginn der Reifezeit die Filets ca. 6 – 12 h bei mind. 7° C (wichtig) stehen lassen, danach umrühren und 3 – 5 Tage bei 4 – 7 ° C reifen lassen.

Wichtig: täglich 1 - 2 mal umrühren!

Nach der Reifezeit die Filets kurz wässern, abtropfen lassen und in geschmacksneutrales Speiseöl einlegen.

Lagerung:

Bis zu 4 Wochen im Kühlschrank (ca. 4° C) in Öl, oder vakuumverpackt tiefgefroren