



Forellen-Tatar

Zutaten:

500 g Filet von frisch geschlachteten Forellen
2 hartgekochte Eier
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL kleingewürfelte Essiggurken
1 EL Öl
1 EL Essig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Tipp: Zur geschmacklichen Abrundung, kann man noch Crème fraîche oder Sauerrahm unter den Tatar mengen.

Zubereitung:

Forellenfilet fein hacken oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Eiweiß der hartgekochten Eier hacken und mit den übrigen Zutaten und den Gewürzen vermischen.
Kräftig würzen und bis zum Servieren ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Karpfen „Graved-Art“

Zutaten für 6 Personen:

2 Filets (mit Haut) von einem 3-4 Pfund schweren Karpfen
3 EL Salz
3 EL Zucker
2-3 EL getrockneter Dill
Pfeffer



Zubereitung:

Die beiden Filets mit der Hautseite auf eine Platte legen. Die Fleischseiten leicht pfeffern, gleichmäßig mit dem Zucker-Salz-Gemisch bestreuen und den Dill darauf verteilen. Wenn das Gewürz Feuchtigkeit gezogen hat, die Filets mit den Fleischseiten zusammenlegen, in Alu-Folie einwickeln und in eine Schale mit einem ausreichend hohen Rand legen, damit die sich bildende Flüssigkeit nicht überlaufen kann. Auf das Paket eine passende Platte, z.B. ein Kunststoffbrett, legen, beschweren und kühl stellen.

Das Filetpaket täglich wenden. Alternativ, die gewürzten und zusammengelegten Filets vakuumieren. Sie brauchen dann während der mehrtägigen Reifezeit im Kühlschrank nicht gewendet zu werden.

Nach dem Reifen (2 - 3 Tage) die Filets auspacken und mit einem Küchentuch abtupfen. Gewürzmischung mit Messer abstreifen. Die Filets mit der Hautseite auf eine Arbeitsplatte legen und dann mit einem scharfen Messer leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Diese werden auf einen Teller gelegt und garniert.

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

Matjes-Salat mit Sauerrahm

Zutaten:

Ca. 1 Kg Fischfilet nach Matjes- Art

1 Apfel, säuerlich

3 Essiggurken

3 Becher Sauerrahm á 200 ml

1 TL Dijon- Senf

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Apfel und Gurken fein würfeln, Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Sauerrahm, Apfel, Gurken und Senf vermischen und den Fisch unterheben. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken – der Matjes ist bereits salzig.



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 weiße 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:

200 g Fischfilet ohne Haut und Gräten
1 L Fischfond geklärt
1 gelbe Rübe
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 Fischfilet in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen. Vor dem servieren den Dill zugeben und abschmecken.

Bunter Karpfensalat

Zutaten:

800 g Karpfenfilet (roh und ohne Haut)
je 1 rote, gelbe, grüne 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. Die eingelegten Gabelbissen und die marinierten Paprikaschoten bleiben etwa 24 Stunden im Kühlschrank. 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.

Bierteig für frittierte (Weiß)-Fische

Zutaten:

- 150 g Mehl
 - ¼ l helles Bier
 - Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Eigelb
 - 2 Eiweiß steif geschlagen
- Ergibt Teig für ca. 800 g Filet eingeschnitten.



Zubereitung:

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

Apfel-Ingwer-Chutney

Zutaten:

2 Zwiebeln
500 g säuerliche Äpfel
15 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote
2 EL Öl
1 TL Currypulver
50 ml Essig
3 EL Wasser
70 g brauner Zucker
½ TL gemahlener Koriander
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel vierteln und in dünne Ringe schneiden. Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Äpfel, Ingwer, Chilischoten hinzufügen, kurz dünsten. Curry hinzufügen. Essig, Zucker, Wasser, Koriander, Salz und Pfeffer unterrühren. Bei geringer Hitze 20 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren.
Die Apfelspalten dürfen nicht zerkochen. Chutney hält im Kühlschrank bis zu einer Woche.



Weißfische nach Brathering-Art

Zutaten:

1 Kg Weißfischfilet ohne Haut

Salz

Mehl

Öl

2 – 3 Zwiebeln

¼ l Weinessig

¼ l Wasser

1 EL Senfkörner

1 Lorbeerblatt

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ TL Zucker

Zubereitung:

Die Filets salzen, in Mehl wenden und in Öl braun braten. In der Zwischenzeit den Essig mit Wasser und den Gewürzkörnern und dem Zucker sowie einer Prise Salz erhitzen. Die gebratenen Fische lagenweise in ein verschließbares Gefäß schichten und mit Zwiebelringen belegen. Mit dem heißen Essigsud aufgießen, bis die Fische vollständig bedeckt sind. Das Gefäß abgedeckt mindestens drei Tage kühl stellen.