



FISCHERVE REIN FRAUENFELD

Ruchfisch-Rezepte



Fischfond (Rezept für 1 Liter)

<i>Zutaten</i>	<i>Menge</i>
<i>Fischgräten und / oder –abschnitte</i>	<i>1 kg</i>
<i>Butter</i>	<i>20 g</i>
<i>Sellerie</i>	<i>30 g</i>
<i>Lauch</i>	<i>40 g</i>
<i>Fenchelabschnitte</i>	<i>40 g</i>
<i>Zwiebeln</i>	<i>30 g</i>
<i>Champignons</i>	<i>50 g</i>
<i>Weisswein</i>	<i>1,5 dl</i>
<i>Noilly Prat</i>	<i>1 dl</i>
<i>Wasser</i>	<i>1,2 l</i>
<i>Gewürze (Dill, Pfefferkörner, Petersilienstängel)</i>	<i>wenig</i>
<i>Salz</i>	<i>wenig</i>

Vorbereitung

- *Fischgräten ohne Köpfe und blutige Stellen klein schneiden und wässern.*
- *Gewürze in ein Teesieb oder Tüchlein einbinden.*

Zubereitung

- *alle Gemüse klein schneiden und in der Butter langsam andünsten.*
- *Gräten und Fischabschnitte dazu geben und kurz mitdünsten.*
- *mit Weisswein ablöschen und diesen gut einkochen lassen.*
- *Noilly Prat dazu geben.*
- *mit Wasser auffüllen, einmal aufkochen und gut abschäumen.*
- *Gewürzsäcklein dazu geben und leicht salzen.*
- *am Siedepunkt ca. 30 Minuten ziehen lassen und wenn nötig wieder abschäumen.*
- *vorsichtig durch ein feines Sieb oder Tuch passieren und abkühlen.*

Bemerkungen

- *Den besten und kräftigsten Fond ergeben Gräten und Abschnitte von Meerfischen.*

Ruchfischrezepte

Für die folgenden Zubereitungsarten eignen sich Barben, Alet, Hecht und Schwalen.

Grundrezept für Fischbrät (Rezept für 4 Personen)

Zutaten	Menge
Ruchfischfilets	500 g
Zwiebeln	50 g
Knoblauchzehen	1 Stk.
Öl	1 EL
Weissbrot	100 g
Milch	1 dl
Eier	1 Stk.
Petersilie	½ Bund
Schnittlauch	½ Bund
Evtl. Dill	
Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft	

Vorbereitung

- die Fischfilets von allen äusseren Gräten und von der Haut befreien. Kalt stellen.
- Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden und im Öl andünsten. Kalt stellen.
- Weissbrot in der warmen Milch einweichen.
- Kräuter fein schneiden.

Zubereitung

- die gut gekühlten Fischfilets durch den Fleischwolf drehen (mittelfeine Scheibe).
- Weissbrot gut ausdrücken und mit den gedünsteten Zwiebeln ebenfalls durch den Fleischwolf drehen. Zum gehackten Fischfleisch geben.
- das Ei aufschlagen und zur Masse geben.
- Gewürze dazugeben und die Masse mit einer Holzkeule sehr gut verrühren, so dass sie bindet.
- am Schluss die gehackten Kräuter daruntermischen.

Bemerkungen

- Wenn die Masse zum Formen zu nass ist, kann man etwas Paniermehl daruntermischen.
- Wenn kein Fleischwolf zur Verfügung steht, geht auch ein kleiner Cutter (Moulinette).

Aus dieser Grundmasse können verschiedene Gerichte hergestellt werden:

Fischburger

Ca. 150 g schwere Kugeln formen und diese mit der Hand flach drücken (wie Hackbeefsteak). Fischburger leicht mehlen und in der Pfanne braten. Oder mehlen und durch's aufgeschlagene Ei ziehen und dann braten, oder panieren und in der Pfanne braten.

Fischkroketten

Fingerdicke, 3-4 cm lange Rollen formen, panieren und schwimmend im heissen Öl backen.

Fischstäbli

Die Masse auf ein rechteckiges Geschirr ca. 2 cm dick ausstreichen und tiefkühlen. In halbgefrorenen Zustand in Stäbchen schneiden, panieren und in der Friteuse oder in der Pfanne ausbacken.

Fischklösse oder Fischkügeli

Mit zwei Suppenlöffeln längliche Klösse oder mit der Hand beliebig grosse Kugeln formen. Diese können paniert oder durch den Bierteig gezogen, schwimmend gebacken werden. Klösse oder Kügeli eignen sich auch gut für die Zubereitung an einer Weissweinsauce (siehe sep. Rezept).

Fisch-Frites (Rezept für 4 Personen)

Zutaten	Menge
Ruchfischfilets	600 g
Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft	
Mehl	100 g
Erdnussöl (Verbrauch)	100 g

Vorbereitungen

- Fischfilets äusserlich von allen Gräten und der Haut befreien.
- die Filets der breite nach in ca. 0,5 – 1,0 cm dicke Streifen schneiden.

Zubereitung

- die Fischstreifen mit den Gewürzen gut vermischen und 10 Min. marinieren.
- die gewürzten Fischstreifen partienweise im Mehl drehen und in einem groben Sieb das überschüssige Mehl abklopfen.
- im heissen Öl (Friteuse oder tiefe Bratpfanne mit genügend Öl) knusprig ausbacken.

Bierteig

Zutaten	Menge
dunkles Bier	3 dl
Öl	½ dl
Eigelb	1 Stk.
Eiweiss	2 Stk.
Mehl	250 g
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Zubereitung

- Bier, Öl, Eigelb und Gewürze gut verrühren.
- Das Mehl zugeben und das Ganze zu einem glatten, knollenfreien Teig verrühren.
- Eiweiss zu Schnee schlagen und sorgfältig unter den Teig ziehen.

Bemerkungen

- Fische, die im Backteig ausgebacken werden, müssen vor dem Eintauchen in den Bierteig gut im Mehl gewendet werden.

Grundrezept für Fischbrät (feine Variante)

Zutaten	Menge
Ruchfisch- oder Hechtfilets	400 g
Vollrahm	180 g
Eiweiss	1 St
Weisser, trockener Wermut	25 g
Salz, Pfeffer, Cayenne, wenig Zitronensaft	

Vorbereitung

- die Fischfilets von allen äusseren Gräten und der Haut befreien.
- in Würfel schneiden und kalt stellen.
- das Eiweiss mit dem Schwingbesen leicht aufschlagen.

Zubereitung

- die kalten Fischwürfel mit wenig Rahm und Salz in der Moulinette oder einem Cutter fein pürieren.
- die Masse durch ein feines Drahtsieb streichen. Die feinen Gräten bleiben so hängen.
- in einer Schüssel den restlichen kalten Rahm mit einer Holzgabel unter die Masse arbeiten, bis sie schön homogen ist.
- vorsichtig das leicht aufgeschlagene Eiweiss daruntermischen.
- mit wenig Wermut und den übrigen Gewürzen abschmecken.
- nach Wunsch fein gehackte Kräuter daruntermischen.

Bemerkungen

- alle Zutaten müssen sehr kalt verarbeitet werden, sonst gerinnt die Masse.
- diese Masse eignet sich vor allem für Klösschen an Weissweinsauce oder zum Füllen von Fischen oder Fischfilets. Sie kann auch als Basis für Fischterrinen dienen.
- als Variante fein geschnittener Rauchlachs oder frische Kräuter darunter mischen.

Fischklösschen oder –kügeli an Weissweinsauce (Rezept für 4 Personen)

Zutaten	Menge
Wasser	5 dl
Weisswein	1 dl
Zwiebeln, grob geschnitten	50 g
Lauch, grob geschnitten	50 g
Petersilie und Dill ganz	wenig
oder	
Fischfond	6 dl
fertiges Fischbrät (Grundrezept od. feine Variante)	1 x
Butter	30 g
Mehl	40 g
Rahm	1 dl
Schnittlauch oder Kerbel	1 Bund
Salz, Pfeffer	

Vorbereitung

- Wasser, Wein, Zwiebeln, Lauch, Petersilie, Dill, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und aufkochen. Wenn Fischfond vorhanden, diesen aufkochen.
- den Sud ca. 10 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen.
- den Sud absieben und in die Pfanne zurückgeben.
- mit der Fischmasse kleine Klösse oder Kügeli formen. Kalt stellen.

Zubereitung

- die Fischklösschen partienweise in dem leicht köchelnden Sud pochieren, bis alle oben auf schwimmen.
- die Klösschen mit einer Siebkelle aus dem Sud/Fond nehmen und zugedeckt warmstellen.
- mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und diese auskühlen lassen.
- den heissen Fond unter Rühren zur Mehlschwitze geben, aufkochen und auf kleinem Feuer ca. 10 Min. köcheln lassen.
- die Sauce würzen, abschmecken und mit Rahm verfeinern.
- die Fischklösse wieder zur Sauce geben und den Schnittlauch daruntertermischen.

Bemerkungen

- mit Trockenreis servieren.
- dieses Rezept eignet sich sehr gut zum Füllen von Blätterteigpastetchen.

En Guete und viel Spass beim Ausprobieren.

Stettfurt, 25. September 2008

Kurt Wanner