



DAS GROSSE BUCH VOM
FISCH

TEUBNER



WARENKUNDE 12

- EINLEITUNG 6
Zum Gebrauch dieses Buches
- FISCH IM WANDEL DER ZEITEN 8
Fisch in der kulinarischen Geschichte der Menschheit
- SPEISEFISCHE DER WELT IM ÜBERBLICK 18
Fischordnungen und -familien im Überblick
- SÜSSWASSERFISCHE 20
Von Aitel bis Zwergwels
- MEERESFISCHE 40
Von Aal bis Zackenbarsch
- FISCHPRODUKTE UND IHRE HERSTELLUNG 128
Von Stockfisch, Kaviar und mehr

KÜCHENPRAXIS 136

- FISCHQUALITÄT ERKENNEN 142
Worauf es beim Fischkauf ankommt
- WELCHE GARMETHODE FÜR WELCHEN FISCH 144
Wie man Fische richtig zubereitet
- RUNDFISCHE VORBEREITEN 148
Schuppen, Häuten, Ausnehmen und Filetieren
- PLATTFISCHE VORBEREITEN 160
Ausnehmen, Häuten, Filetieren und Portionieren
- FISCHE ZERTEILEN UND VORLEGEN 164
Rund- und Plattfische servieren wie ein Profi
- FONDS IN DER FISCHKÜCHE 166
Fonds zum Pochieren und für Suppen und Saucen

Küchengeheimnisse – *ausgeplaudert*

- Der Weihnachtskarpfen kommt aus China 31
- Fishfarming statt Wildfisch 50
- Kleines Herings-ABC 94
- Bismarcksauer und heringsmädchenart 96
- Maischolle – so jung, so gut 113
- Norwegisch-spanische Verbindung: Bacalao 129
- Spezielle Geräte und wie Profis sie verwenden 156
- Viel Aroma durch Beizen 179

- Sushi – ein Fischhäppchen erobert die Welt 184
- Bouillabaisse – eine Suppe macht Karriere 203
- Fisch blaukochen 212
- Klößchen und Nocken 216
- Skrei: Kabeljau der Extraklasse 233
- Weißwein in der Fischküche 293
- Fette in der Fischküche 295



REZEPTE 172

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet, sofern nicht anders angegeben.

KALTE FISCHKÜCHE UND VORSPEISEN 176
Kleine Gerichte mit Fisch: von Carpaccio über Salate bis zur Terrine. Altbewährtes und Neuentdecktes mit Genussgarantie.

SUPPEN UND EINTÖPFE 194
Klare und gebundene Suppen, kleine und feine Suppeneinlagen mit Fisch sowie gehaltvolle Eintöpfe. Von leicht bis edel.

DÜNSTEN, DÄMPFEN, POCHIEREN 210
Von der Forelle blau über Fischfondue bis zum geschmorten Stockfisch. Ganz einfach Aroma pur genießen.

BRATEN UND FRITTIEREN 238
Von Forelle Müllerin bis zur Makrele süßsauer aus dem Wok. Klassiker von heute und morgen.

AUS DEM OFEN 258

Fisch in Folie, Papier und Teig, aber auch gefüllt und unter einer delikaten Kruste. Immer für eine Überraschung gut.

GRILLEN UND RÄUCHERN 278

Fisch im Ganzen oder portioniert, perfekt zubereitet auf dem Grill oder im Räucherofen. Nicht nur einen Sommer lang.

SAUCEN UND DIPS 290

Warme und kalte, klassische und auch innovative Saucen und Dips. Die perfekte Ergänzung zu Fisch.

GLOSSAR 302

REGISTER 304

UNSERE SPITZENKÖCHE 316

IMPRESSUM 320

Barschartige Fische *Der riesige Clan zählt stolze 180 Familien. Die Vielzahl der Mitglieder macht ihren Einfluss geltend: Wirtschaftlich wie kulinarisch laufen sie vielen Fischen den Rang ab.*

- Barschartige Fische haben eine geteilte Schwanzflosse und einen hohen Rücken.
- Sie sind exzellente Speisefische, die vor allem gedünstet und gebraten gut schmecken.



(1) Der SÄGEBARSCH (*Serranus cabrilla*) gilt in einigen Mittelmeerländern als der beste der kleinen Barschartigen Fische. Sein zartes, aber trockenes Fleisch wird beim Braten mürbe und delikat. Im östlichen Mittelmeergebiet wird er regelmäßig angeboten, bei uns gelangt er nur sporadisch in den Handel. In diesem Fall lohnt es sich aber, zuzugreifen.

Barschartige Fische (*Perciformes*)

Die Barschartigen Fische bilden eine der umfangreichsten Ordnungen der Knochenfische und sind dabei innerhalb der Stachelflosser die arten- und formenreichste Ordnung überhaupt. Sie umfasst etwa 180 Familien und 8.000 Arten. Die meisten leben im Meer, einige in Brack- oder Süßwasser. Viele davon sind wirtschaftlich von großer Bedeutung.

Wolfsbarsche (*Moronidae*)

Die Familie der Wolfsbarsche ist gekennzeichnet durch die zwei deutlich getrennten Rückenflossen, von denen die vordere mit Stachelstrahlen und die hintere mit Weichstrahlen besetzt ist. Die Wolfsbarsch-Familie umfasst sowohl Süßwasser- als auch Meeresarten, überwiegend leben sie jedoch in kalten und warm-gemäßigten Meeren.

Achtung beim Einkauf! Der französische Name »Loup de mer« hat sich für den Wolfsbarsch allgemein eingebürgert. In dessen Kielwasser schwimmt aber noch ein weiterer »Loup« mit, der Seewolf

oder Katfisch, der kulinarisch bei weitem nicht an den Wolfsbarsch heranreicht. Das ist kein Schwindel, denn der Begriff »Loup«-Filet ist durchaus korrekt. Der Käufer sollte aber den kleinen Unterschied kennen und sich klar darüber sein, dass er bei preisgünstigem »Loup«-Filet Katfisch kauft. Der Wolfsbarsch wird nur sehr selten als Filet angeboten, dann sind aber die länglichen Einzelfilets, die denen der Dorsche sehr ähnlich sehen, leicht zu erkennen.

WOLFSBARSCH (2) (*Dicentrarchus labrax*)

engl. seabass; franz. bar, loup de mer; ital. spigola; span. lubina; port. robalo legítimo; dän. bars; griech. lavraki; kroat. lubin; niederl. zeebaars; norw. havabbor; schwed. havsabborre; türk. levrek.

Der Wolfsbarsch wird maximal 1 m lang und ist von Südnorwegen bis zum Senegal, im gesamten Mittelmeer und auch im Schwarzen Meer verbreitet. Er lebt küstennah über verschiedenem Untergrund und bevorzugt Felsküsten. Er ist ein flinker und sehr gefräßiger Raubfisch, der sich von Krebsen und Fischen ernährt. Gefangen wird er mit ver-

schiedenen Arten von Treib- und Schleppnetzen, oft auch mit Langleinen und Handangeln.

Merkmale: Wolfsbarsche werden maximal 1 m lang. Sie haben zwei etwa gleich lange Rückenflossen, von denen die erste nur Stachelstrahlen aufweist. Die Afterflosse ist kurz und liegt unterhalb der hinteren Rückenflosse. Die Bauchflossen setzen hinter den Brustflossen an. Die Körperhaut trägt große Schuppen. Die Rückenseite ist dunkel-ashgrau, manchmal ins Grünliche oder Bläuliche gehend, die Flanken sind silbrig, der Bauch heller. Auf dem Kiemendeckel befindet sich ein nicht scharf umgrenzter dunkler Fleck.

Verwendung: Der Wolfsbarsch ist ein ausgezeichneter Speisefisch. Er gehört mit seinem festen, grätenarmen Fleisch zu den mit am höchsten bewerteten Speisefischen überhaupt und ist für alle Zubereitungsarten geeignet, nur sollte er sparsam gewürzt werden, um das feine Aroma nicht zu überdecken.

Von gleicher Qualität ist der **Gefleckte Seebarsch** (3) (*Dicentrarchus punctatus*), der sich durch die auf Rücken und Flanken verteilten schwarzen Flecken vom Wolfsbarsch unterscheidet. Er ist genauso beliebt wie der Wolfsbarsch, aber weniger bekannt, denn er wird seltener angeboten als dieser und eignet sich für alle Zubereitungsarten.

Sägebarsche (*Serranidae*)

Sägebarsche leben im Küstenbereich gemäßigter und tropischer Meere. Viele Arten können im Alter das Geschlecht wechseln, andere sind echte Zwitter. Ihr Körper ist mit Kammschuppen bedeckt; an den Kiemendeckeln sitzen Dornen.

SÄGEBARSCH (1) (*Serranus cabrilla*)

engl. comber; franz. serran chèvre; ital. perchia, sciarrano; span. cabrilla; port. serrano alecrim; griech. chanos; kroat. kanjak; niederl. zaagbaars; norw. abborkilling; türk. hani.

Der Sägebarsch ist eine weit verbreitete atlantische Warmwasserart und kommt vom Ärmelkanal bis nach Südafrika und im Mittelmeer bis in Tiefen von 500 m vor. Auf den Märkten des östlichen Mittelmeergebiets wird er öfter angeboten, sonst eher selten. Zu uns gelangt er allenfalls sporadisch.

Merkmale: Er hat eine lange Rückenflosse, deren vorderer Teil Stacheln trägt, der hintere ist mit weichen Strahlen versehen. Charakteristisch ist die bunte Färbung, besonders die drei orange gefärbten Längsstreifen. Der Sägebarsch wird bis 40 cm lang, meist bleibt es bei 20 cm.

Verwendung: Sein zartes, aber trockenes Fleisch wird beim Braten mürbe und delikant.

FELSENBARSCHE (4) (*Morone saxatilis*)

engl. striped bass, rockfish; franz. bar d'Amérique; ital. persicospigola striata; span. lubina estriada; port. robalo-muge; niederl. gestreepte zeebaars.

Der Felsenbarsch ist an der amerikanischen Atlantikküste vom St.-Lorenz-Strom bis zum Golf von Mexiko zu Hause.

Merkmale: Bei dieser Sägebarschart ist, abgesehen vom attraktiven Streifenmuster, seine enge Verwandtschaft mit dem Wolfsbarsch unverkennbar. Das durchschnittliche Marktgewicht des Felsenbarsches liegt jedoch bei 600 g bis 2 kg.

Verwendung: Sein Fleisch hat ebenso gute Qualität wie das des Wolfsbarschs. Es ist für alle Garmethoden geeignet und schmeckt in Butter sanft gebraten besonders gut.



(2) Der **WOLFSBARSCHE** (*Dicentrarchus labrax*) wird bis zu 1 m lang. Er ist ein ausgezeichneter Speisefisch mit zartem Aroma.



(3) Der **GEFLECKTE SEEBARSCH** (*Dicentrarchus punctatus*) ist ebenso beliebt, aber weniger bekannt als der Wolfsbarsch.



(4) Der **FELSENBARSCHE** (*Morone saxatilis*), besser bekannt als »Striped bass«, schmeckt ebenso delikant wie der Wolfsbarsch.

Rundfisch küchenfertig machen: Portionieren und filetieren

Geschafft, der Fisch ist ausgenommen und geschuppt. Doch küchenfertig wird er erst durch Portionieren oder Filetieren.

KÜCHENFERTIG, das bedeutet meistens, dass ein Fisch nach dem Schuppen und Ausnehmen auch noch portioniert oder filetiert werden muss. Portionieren wird man vor allem große Fische. Am Beispiel eines großen Lachses wird gezeigt, wie man einen Rundfisch in gleichmäßige Portionen zerteilt, und zwar so, dass die Scheiben an der Bauchseite noch zusammenhängen. Zunächst den Kopf des Fisches abtrennen, wie im Bild unten gezeigt. Dann den Darm an der Afteröffnung lösen (siehe auch »Durch die Kiemen ausnehmen«, S. 149, Step 1) und mit den Eingeweiden vorn herausziehen (S. 149, Step 4 bis 6). Erst danach in portionsgerechte Scheiben schneiden, wie unten gezeigt. Die Stücke bis zum Ende der Bauchhöhle bezeichnet man als »Darnen« – die Nierenteile darin lassen sich problemlos mit dem Daumnagel oder einem Teelöff-

fel Herausschaben (siehe »Durch den Bauch ausnehmen«, S. 149, Step 9). Das Schwanzstück, das nicht mit portioniert wird, anderweitig verwenden.

EINEN RUNDFISCH FILETIEREN

Wird ein Fisch jedoch nicht portioniert und auch nicht im Ganzen verwendet, muss man ihn filetieren. So wie der in der Bildfolge rechts gezeigte Wolfsbarsch lassen sich auch andere Rundfische küchenfertig vorbereiten. Festhalten sollte man den Fisch dabei am besten mit einem Küchentuch, so hat man ihn besser im Griff. Das Ergebnis beim Filetieren: zwei gut parierte Filets sowie die Parüren, auch Abgänge genannt, dazu zählen Kopf, Skelett, Flossen, Haut und Abschnitte vom Zuschneiden. Nicht wegwerfen: Aus den Parüren lässt sich würziger Fischfond herstellen.



(1) Mit einem scharfen, kräftigen Messer zunächst den Kopf des Fisches sauber abtrennen.

LACHS PORTIONIEREN



(2) Vom Fisch – am Kopfende beginnend – mit einem großen Messer 2 bis 3 cm dicke Scheiben abschneiden.

RUNDFISCH FILETIEREN



(1) Den Kopf mit dem Messer abtrennen; dafür beidseitig schräg einschneiden.



(2) Den Fisch mit dem Rücken zu sich legen und mit der flachen Hand festhalten. Den Rücken mit einem dünnen Messer direkt neben der Rückenflosse längs einschneiden.



(3) Das Messer am Kopfende quer unter das obere Filet schieben und das Filet ...



(4) ... direkt über der Mittelgräte in Richtung Schwanz abtrennen (braucht etwas Kraft).



(5) Am Kopfende unterhalb der Mittelgräte ansetzen und das zweite Filet abschneiden.



(6) Die Mittelgräte ist jetzt freigelegt und lässt sich gut mitsamt dem Schwanz abheben.



(7) Die Filets parieren, dafür zunächst die Bauchhöhlengräten entfernen.



(8) Die verbliebenen kleinen Gräten mit der Grätenzange oder einer -pinzette entfernen.



(9) Am Ende einschneiden, Hautende festhalten, Filet knapp über der Haut abschneiden.



(10) Das zweite Filet ebenso häuten. Jetzt hat man zwei sauber parierte Filets.



(11) Übrig bleiben die Parüren: Haut, Flossen, Mittelgräte, Kopf und sonstige Abschnitte.



»Meine Pariser Edel-Bouillabaisse«



Die klassische Fischsuppe aus Marseille hat sich im Laufe der Jahre vom einfachen Eintopf mit sämiger Konsistenz zu einer hoch geschätzten kulinarischen Köstlichkeit gewandelt.

Meine Bouillabaisse ist der Pariser Variante von Auguste Escoffier nachempfunden, wobei ich sie noch mit Kaisergranaten und Hummer verfeinert habe. Durch die Zugabe von Staudensellerie und Fenchel erhält die Suppe eine frische anisartige Note, die sich wunderbar mit den anderen Aromen, allen voran dem Safran, verbindet.

Außerdem verzichte ich auf die herkömmliche Bindung der Suppe, was ihr eine gewisse Leichtigkeit verleiht. Zudem kann der Fond am Vortag gut vorbereitet werden. 30 Minuten vor dem Servieren wird die Einlage zugegeben, kurz gegart und schon kann serviert werden. Ein wunderbares Gericht für zahlreiche Gäste!

Bobby Bräuer



Edle Bouillabaisse

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std.

FÜR DEN FOND

- 1 Seezunge (600–800 g)
- 2 Rotbarben (jeweils etwa 300 g)
- 1 Drachenkopf oder Knurrhahn (600–800 g)
- 4 Kaisergranate (oder Garnelen)
- 1 Hummer (500–600 g)
- 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Möhre, ½ Fenchelknolle
- 1 Stange Staudensellerie, ½ Stange Lauch
- 100 ml Olivenöl, 10 Safranfäden
- 2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum (die Blätter abgezupft und gehackt; Stiele aufgehoben)
- 100 ml Weißwein, 2 cl Pernod

FÜR DIE EINLAGE

- 500 g Miesmuscheln
- 1 kleine Möhre, ½ Fenchelknolle
- 2 Stangen Staudensellerie, ½ Stange Lauch
- 100 ml Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
- 20 Safranfäden, 1 Bund Petersilie, gehackt

1. Die Seezunge filetieren, wie auf Seite 162 gezeigt. Rotbarben und Drachenkopf schuppen, filetieren und entgräten, wie auf den Seiten 148 und 150 gezeigt. Die Karkassen 30 Minuten unter fließendem kaltem Wasser säubern. Das Fleisch der Kaisergranate aus den Schalen auslösen. Den Hummer in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten pochieren, dann aus dem Wasser nehmen. Den Schwanz ausbrechen und in Scheiben schneiden, den Hummerkopf halbieren, die Scheren anschlagen.

2. Die Schalotten schälen und würfeln, die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Möhre putzen und schälen, den Fenchel putzen, den Staudensellerie waschen und alle drei Gemüse grob würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Erhitzen Sie dann in einem weiten Topf 100 ml Olivenöl und braten Sie darin zunächst die Schalen der Kaisergranate und die Hummerkarkassen an. Die Fischkarkassen und das Gemüse dazugeben und mit angehen lassen. 10 Safranfäden, den Thymian und die abgezupften Basilikumstiele hinzufügen, mit Weißwein und Pernod ablöschen und mit etwa 4 l kaltem Wasser aufgießen. Unter ständigem Abschöpfen des Schaums zunächst 25 Minuten köcheln und dann 1 Stunde ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb abgießen.

3. Für die Einlage putzen und wässern Sie die Miesmuscheln. Die Möhre putzen und schälen, den Fenchel putzen, den Staudensellerie waschen, den Lauch putzen und waschen. Schneiden Sie die Gemüse in feine Streifen (Julienne). In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Hummerscheiben und -scheren sowie die Kaisergranate mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Die Gemüsestreifen und Tomatenwürfel dazugeben, die Safranfäden einstreuen und die Muscheln hineingeben. Mit dem Sud angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, die mit Salz und Pfeffer gewürzten Fischfilets einlegen und 4 Minuten ziehen lassen. Die Suppe abschmecken und in einem großen Suppentopf servieren. Mit gehackter Petersilie und Basilikumblättchen bestreuen. Dazu passen eine Rouille (siehe Seite 296) und ofenfrisches Baguette.



Zander auf Champagnerkraut

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

FÜR DIE BALSAMICO-SPECKSAUCE

- 2 kleine Schalotten, ½ Knoblauchzehe
- 3 Champignons
- 30 g geräucherter durchwachsener Speck, ½ TL Tomatenmark
- 2–3 EL Aceto balsamico
- 100 ml Weißwein
- ¼ l Fischfond (S. 168)
- 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian
- 50 g Sahne, 2 TL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker

FÜR DAS CHAMPAGNERKRAUT

- 30 g Zucker, 30 g Butter
- 3 Schalotten, 300 g Sauerkraut
- ¼ l Champagner (oder guter Sekt)
- 1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren
- ½ TL Kümmel, 6 Pfefferkörner
- 1 mehlig kochende Kartoffel (50 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DEN FISCH

- 4 Zanderfilets (je 140–200 g)
- Salz, Pfeffer, 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Mehl, 1 EL Olivenöl, 20 g Butter

1. Für die Sauce schälen Sie die Schalotten, ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in feine Würfel. Die Champignons putzen und würfeln, den Speck ebenfalls würfeln. Braten Sie die Speckwürfel mit den Schalotten, den Champignons und dem Knoblauch in einer großen Pfanne an, ½ TL Tomatenmark kurz mitrösten und das Ganze mit Aceto balsamico und Weißwein ablöschen. Mit Fischfond aufgießen, das Lorbeerblatt und den Thymian zugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Gießen Sie die Sauce durch ein feinmaschiges Sieb ab, geben Sie Sahne und Crème fraîche zu, dann die Sauce erneut aufkochen, mit dem Pürierstab aufmixen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker fein abschmecken.

3. Lassen Sie für das Champagnerkraut den Zucker in einer Kasserolle zerlaufen, dann Butter und in Scheiben geschnittene Schalotten zugeben, kurz anschwitzen, das Kraut zugeben und mit dem Champagner auffüllen. Ein Gewürzsäckchen (oder Tee-Ei) mit dem Lorbeerblatt, Wacholder, Kümmel und den Pfefferkörnern in das Kraut hängen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten dünsten. Die Kartoffel schälen und in das Kraut reiben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

4. Würzen Sie die Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft, dann den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und in Olivenöl langsam auf der Hautseite in etwa 5 Minuten braun braten. Kurz vor dem Wenden die Butter zufügen und die Zanderfilets in weiteren 3 Minuten fertig braten. Auf dem Champagnerkraut anrichten und mit Sauce umgießen.

Petersfisch mit Limettenblättern in süßem Senfschaum

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

FÜR DEN FISCH

- 600 g Petersfischfilet, mit Haut
(oder Steinbutt, Glattbutt)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 frische Lorbeerblätter
(oder getrocknete Lorbeerblätter)
- 4 Limettenblätter
- 2 EL Butterschmalz

FÜR DIE SAUCE

- 200 ml Fischfond (S. 168)
- 100 g Sahne
- 2 EL süßer Senf, 1 EL Pommerysenf
- 50 g Butter, Saft von 1 Zitrone
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker

1. Würzen Sie den Fisch mit Salz und Pfeffer und ritzen Sie die Haut mit einem scharfen Messer gleichmäßig ein. In die Ritzen bei jedem Filet je ein Lorbeer- und Limettenblatt stecken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Kochen Sie für die Sauce den Fischfond mit der Sahne auf, dann den Senf unterrühren, kurz ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Die Sauce mit Butter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen.

3. Erhitzen Sie das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne. Darin die Petersfischfilets zunächst auf der gespickten Seite etwa 3 Minuten anbraten, dann wenden und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 6 Minuten fertig garen. Den Fisch mit der Sauce anrichten. Als Beilage passt gut ein gebuttertes Kartoffelpüree oder Buttergemüse aus Zucchini und Möhren.



Ein Koch, ich meine ein
guter Koch, ist ein göttliches Wesen.

(VOLTAIRE)