

Fischrezepte für Forellen und Karpfen

Fischfond

Zutaten:

1,5 kg Karkassen von Weißfischen,
60 g Butter,
3-4 Schalotten oder 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:

Kiemen aus den Fischköpfen entfernen, Karkassen sorgfältig in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. In einem großen Topf die Butter schmelzen und die Karkassen anziehen lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. Das geputzte und klein geschnittene Gemüse zugeben. Sobald es köchelt, den Wein dazu geben.

Das kalte Wasser angießen und die Gewürze zugeben. Den Fond aufkochen lassen und das geronnene Eiweiß mehrmals abschöpfen bis der Fond Mär ist. Das Ganze ca. 20 - 30 Min. (nicht länger!) leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Fond durch ein Passiertuch abgießen.

Anmerkung:

Fischfond kann auf Vorrat zubereitet werden und wird portionsweise eingefroren. Günstig für die Haltbarkeit ist zusätzliches Vakuumieren. Dieser Fond ist Grundlage für viele Zubereitungsmöglichkeiten von Fischen und für die Herstellung von verschiedenen Soßen.

Fischsuppe „Bodensee“

Zutaten für 2 Personen:

1 Lauchzwiebel
1 kl. Zucchini
2 kl. Tomaten (100 g)
1 Teelöffelspitze Honig
1 Tasse Gemüsebrühe oder Fischfond
1 Stück unbehandelte Zitronenschale

1 ungeschälte Knoblauchzehe
1 Briefchen Safranfäden (0,2 g)
Salz, Cayennepfeffer
100 g Bodenseefische
1 TL Olivenöl, glatte Petersilie

Zutaten für Fischfond (für 1 Liter):

Haut, Kopf und Gräten vom Zander (1-2 Stück)
oder andere Fischarten
1 Porreestange (250 g)
1 Petersilienwurzel
Salz

Zubereitung (Fischfond)

Haut, Kopf und Gräten unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Kiemen aus dem Kopf entfernen. Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern. Alles zusammen mit 1l Wasser in einen Topf geben, 45 Minuten offen kochen lassen. Zwischendurch abschäumen. Fischfond anschließend durch ein Haarsieb (oder Mulltuch) gießen und salzen.

Zubereitung:

(Gemüse putzen, waschen, fein würfeln. Paprikawürfel in einem Topf eine Minute andünsten. Honig dazugeben und alles bei großer Hitze unter ständigem Rühren leicht bräunen. Gemüsebrühe oder Fischfond, Zitronenschale, Knoblauch, Cayennepfeffer, Safran, Salz zufügen und 4-5 Minuten kochen. Zwiebelwürfel und Tomaten zufügen und weitere 3-4 Minuten kochen. Fisch in die Suppe geben und etwa 3 Minuten garen. Suppe abschmecken.

In vorgewärmten Tellern mit Petersilienblättern servieren. Dazu geröstetes Vollkornbrot reichen.

Zubereitungszeit:

20 Minuten

pro Person: ca. 360 kcal (1.500 kJ) - EW: 24 g, Fett 14 g, KH: 35g

Forellen-Tatar

Zutaten:

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

Zubereitung:

Forellenfilet feinhacken 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 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Saiblingsfilets

auf Rote-Ruben-Nudeln

Zutaten (2 Portionen)

2 Saiblingsfilets

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Braten

Rote-Rüben-Nudeln

2 Portionen Spaghetti oder

Bandnudeln

2 Rote Bete/Rote Rüben

2 ML Kren, gerissen (Meerrettich)

1 ML Butter

etwas Kümmel

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

Die Saiblingsfilets putzen, entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete/Roten Rüben weich kochen, schälen und mit einer feinen Reibe reiben.

Die Spaghetti oder Bandnudeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser bissfest kochen.

Zubereitung

Die Saiblingsfilets in einer Pfanne in etwas Öl beidseitig braten. Die Nudeln abseihen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die geriebene Rote Bete/Roten Rüben kurz durchschwenken und mit Kren. Salz. Pfeffer und Kümmel würzen.

Die Nudeln zugeben und gut durchmischen, danach die Saiblingsfilets mit den Rüben-Nudeln und Rote-Rüben-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Spagetthini !!!

3 Knoblauchzehen in Fett anschwitzen und zerdrücken, Suppengewürz dazugeben
Sahne, Kapern, getrocknete Tomaten dazugeben, alles köcheln lassen und reduzieren
+ Evtl. Karpfenfilet in kleinen Streifen hinzufügen
Forellenfilet gewürfelt in heißem Sahnesud kurz garen (ca. 5 – 7 min)
Ausschalten, ziehen lassen, bis Nudeln auf den Tellern verteilt sind
Spaghetti in genügend Salzwasser bissfest kochen (ca. 7 min)

Ungarische Karpfensuppe

1,5 kg Karpfen	500 g Kartoffeln
150 g Zwiebeln	2 grüne Paprikafrüchte (frische oder sauer marinierte)
einige Sellerieblätter (frisch oder getrocknet)	1 Tomate oder 1 EL Tomatenmark.
30 g Schweineschmalz	
a bis 3 TL Edelsüßpaprika	

Den Karpfen ausnehmen, reinigen und schuppen Dann der Länge nach teilen und die Wirbelsäule herausschneiden.

Die Kopfteile und die Wirbelsäule zusammen mit 75 g Zwiebelscheiben und einigen Sellerieblättern mit 1 l kaltem Wasser ansetzen, langsam zum Kochen bringen, 20 Minuten kochen lassen.

Die Karpfenfilethälften zu 2 bis 3 fingerbreiten Stücken teilen. 75 g feingehackte Zwiebel im Schweineschmalz goldgelb braten, die Zwiebelschwitze mit etwas Fischbrühe abschrecken.

Edelsüßpaprika einrühren und dann mit der durchgeseihten Fischbrühe auffallen. Die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in der paprikagewürzten Fischbrühe aufkochen lassen.

Dann die gesalzenen Karpfenstücke, die Paprikastücke und die in Scheiben geschnittene Tomate dazugeben. Alles noch 20 Minuten ziehen lassen. Pikant abschmecken,

Mit Brot zu Tisch geben.

Karpfen-Eintopf nach »Russischer Art«

500g Karpfenfilet	4 EL Mehl
1 Zwiebel	2 EL Tomatenmark
375g Kartoffeln	1 Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl	1 L Fischfond
1 Glas Gurkenhappen süß-sauer	2 EL Sojasauce
250g Fleischtomaten (in Achteln)	1 EL Zitronensaft
4TL Kapern	frischer Dill gehackt
1 Becher saure Sahne	

Karpfenfilet säubern, salzen und in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln und Kartoffeln in feine Stifte schneiden.

Im heißen Öl Zwiebel und Kartoffelstifte anschwitzen, das Mehl darüberstäuben, Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzufügen. Nach und nach Fischfond angießen und aufkochen lassen. Ca. 10 Min.

zugedeckt garen lassen. Die Gurkenhappen, Tomatenachtel und Kapern zugeben und mitkochen lassen. Die Karpfenfiletstücke in den Eintopf geben und kurz aufkochen lassenden Fischtopf

abschmecken. Saure Sahne mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und unter die heiße Suppe geben - nicht mehr kochen lassen: Mit Dill bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Ungarisches Karpfengulasch

800 g Karpfenfilet
60 g Schweineschmalz,
20 g Rauchspeckwürfel,

250 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Petersilie,
1 Tasse Brühe,
1 EL Rotwein,

2 EL Edelsüßpaprika 2 EL Tomatenmark Essig, Salz, Speisewürze,

Das Schweineschmalz erhitzen, die Speckwürfel dazugeben, die feingehackten Zwiebeln darin goldgelb rösten, die kleingeschnittene Knoblauchzehe zufügen und mit Brühe abschrecken. Den Paprika und das Tomatenmark darunter rühren. Kurz durchkochen lassen und die 4 cm großen Fischfiletwürfel, die nach dem **3-S-System** vorbereitet wurden, in der heißen Soße gar ziehen lassen. Mit Salz und Speisewürze abschmecken, mit Rotwein verfeinern. Gehackte Petersilie aufstreuen.

Variationen:

Das Gulasch kann mit 1/8 l saurer Sahne abgezogen werden. Das Gulasch kann mit Pommes frites nach Belieben gemischt werden. Unter das Gulasch können 300 g gedünstetes Gemüse (Mohren, Bohnen, Sellerie, Blumenkohl oder ähnliche Gemüsemischungen mit der Gemüsebrühe) gemischt werden.

Pilsner Bierkarpfen

1.5 bis 2 kg Karpfen
Salz
1 große Zwiebel
1/2 Sellerieknolle
60 g Pflanzenfett

4 EL Semmelmehl
10 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 1/2 bis 2 Flaschen Pilsner Bier.

Den Karpfen schuppen, ausnehmen, gut reinigen und zu 2 cm breiten Tranchen schneiden. In einer feuerfesten Form die dünnen Zwiebelscheiben und die dünnen Selleriestreifen mit Pflanzenfett halbgar dünsten.

Darunter das Semmelmehl mischen. Darauf die Karpfenstücke legen, zerquetschte Pfefferkörner und Lorbeerblatt dazugeben.

Dann das Pilsner Bier aufgießen und das Gefäß zudecken. Auf gut vorgeheizter Herdplatte alles zum Kochen bringen, dann die Platte zurückschalten und das Gericht noch 15 Minuten ziehen lassen. Die Karpfenstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der durchgestrichenen Soße begießen.

Salzkartoffeln und Gemüsefrischkost dazu servieren.

Forelle Blau, einfaches Rezept

Die Forelle Blau ist ein sehr altes Fischrezept. Forelle Blau isst man am besten mit Salz Kartoffeln. Darüber gibt man zerlaufende Butter. Das Rezept ist für 4 Personen gedacht. Dazu: Kartoffeln, Zitrone, Petersilie

Zutaten:

4 ganze Forellen, 2 EL Weißweinessig, Meersalz, 1/2 Butter, 3 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Die Forellen am Bauch vorsichtig aufschneiden und ausnehmen. Achten Sie dabei bitte darauf, dass die Schleimhaut der Fische nicht verletzt wird.
2. Die Forellen auf ein Holzbrett legen und mit Weißweinessig beträufeln und mit Meersalz würzen.
3. Die Forellen in 3 Liter kochendes und gesalzenes Wasser geben und bei schwacher Hitzezufuhr etwa 7 bis 8 Minuten köcheln lassen.
4. Die Forellen aus dem Wasser nehmen, mit Salzkartoffeln servieren. Über der Forelle Butter-Stückchen zergehen lassen. Eine Zitrone vierteln und mit anreichen. Fertig ist die Forelle Blau nach Großmutter's Art. Weitere Forellen Rezepte.