

Sammlung

Verwerten von Fischen

Forellen – Karpfen - Rotfedern

Idee + Bilder: Burkhard Zech

Teil 2:

Küchenmeister: Dieter Trapp

Im Rahmen eines Vorbereitungskurses auf die Staatl. Fischerprüfung 2010 in Lauingen

01 - Karpfenfilet vorbereiten:

hinter dem harten Kiemenbogen einschneiden



Vorsicht beim Einstich: kräftige Rippen!

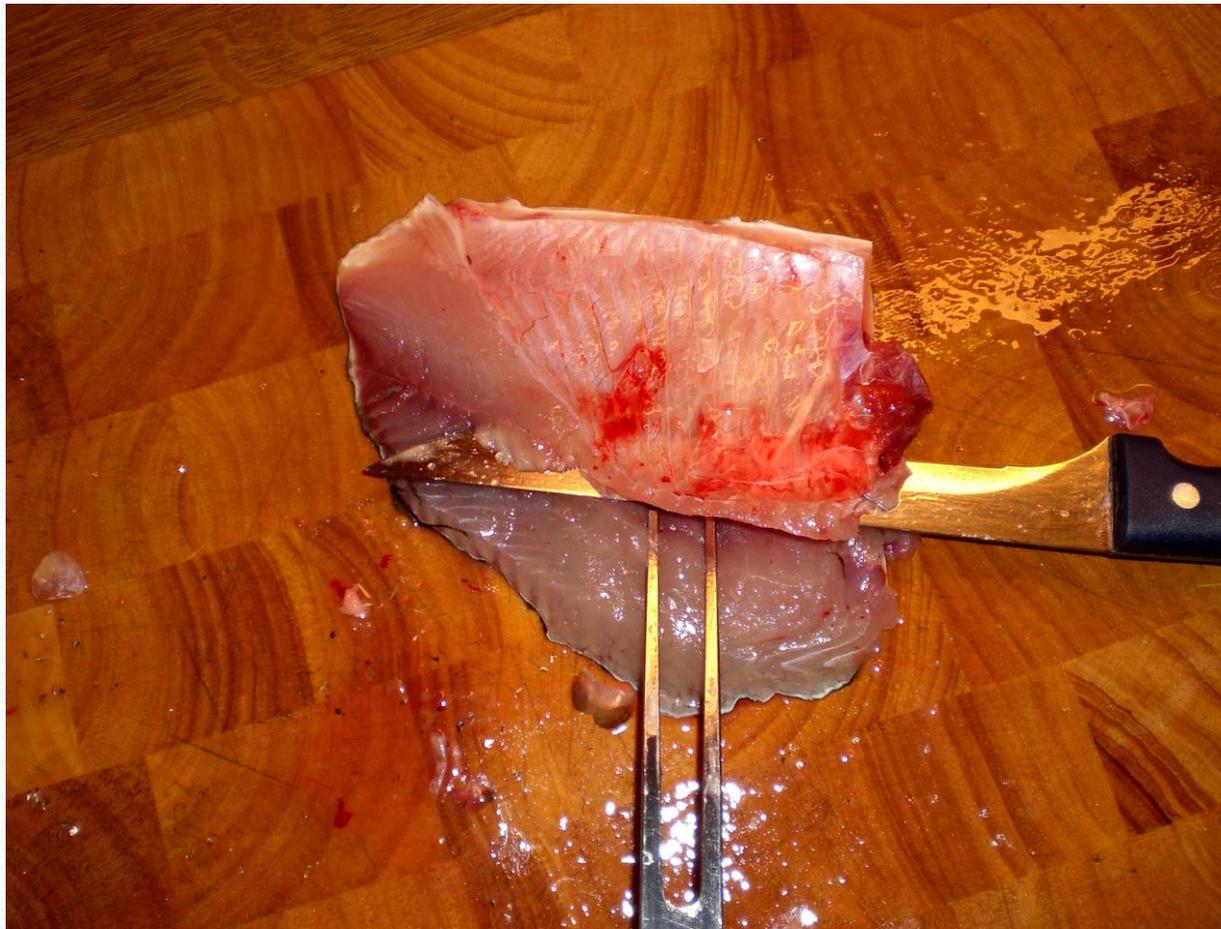


02 – Karpfenfilet:

erste Seite bis zum Schwanz durchschneiden



03 – Karpfenfilet: Rippen hauchdünn abschälen



Auf diese Weise bleibt das Filet alleine übrig

04 – Karpfenfilet: zur zweiten Seite durchstechen



Köner drehen den Rücken zu sich her – wie bei der ersten Filetseite

05 – Karpfenfilet: zur zweiten Seite durchgestochen



Messer schräg halten: entlang der Wirbelsäule zum Schwanz hin schneiden.

06 - Karpfenfilet – zweites Filet



07 - Filets fertig: Forelle + Karpfen



08 - Filet verpackt zum Einfrieren



09 – Vorbereitung für die Fischsuppe - alle Zutaten



10 – In die Fischsuppe:

1. Karkassen anbraten – 2. Gemüse zugeben



11 - Fischkarkassen als Suppengrundlage



12 - Fischsuppe siedend



Hinweis: Fischfleisch soll niemals im Wasser kochen, da sonst das Fleisch fest und trocken wird. Karkasse bei 80°C ca. 20 min sieden lassen. (Fischfleisch nach 10 min. herausnehmen + essen, falls gewünscht.)

Kochkurs

- Die folgenden Seiten entstanden bei einem Kochkurs in Lauingen, an einem Dezembersamstag 2009, nachdem am Vormittag die praktische Übung zum Betäuben und Schlachten von Fischen durchgeführt worden war.
- Hier sehen Sie, wie man das Filet direkt von den Rippen löst.
- Demonstriert von einem Fachmann, der schon mehrere Kochkurse für Fische mitgemacht hat.



Karpfen filetieren

Hinter dem
Kiemenbogen
einschneiden bis
zum Rücken

An der Rückflosse aufschneiden,
Richtung Schwanz



Von der Rückenflosse bis zum Schwanz durchschneiden



Dann von Rückenflosse zum Kopf



an den Rippen entlang filetieren:
diese sind nach oben hin gewölbt und rund



von Rückenflosse zum Kopf



Filet vom Rücken gelöst



Karpfenkopf spalten



Y-Gräten einschneiden – alle 2mm,
dann salzen





Karkassen vorbereiten

Verkleinern, damit sie
in den Topf passen.

Beim Filetieren bleibt
viel Fleisch an Kopf
und Wirbelsäule,
bzw. zwischen den
Rippen übrig.

Auch die Bauchlappen
sind hier gut zu
verwenden.

Flossen abschneiden + entfernen



Fischkopf ablösen

– hier bei Forelle, geht wie beim Karpfen



Fisch filetieren

– hier bei Forelle, geht wie beim Karpfen



Gräten entfernen

– ganz leicht mit dem Bienendeckelkratzer



Karpfen filetieren durch Teilnehmer

– ausprobieren geht ganz leicht



Karpfenfilet

- In der Fritteuse kross gebraten
oder
- Wie in ein Wiener Schnitzel in der Pfanne in „schwimmendem Fett“ herausgebacken.
- Hinweis: in heißem Fett nimmt das Paniermehl nicht viel Fett auf.
- Karpfen schmecken **rösch**, nicht weich!
- **An der Zubereitung liegt die Akzeptanz des Karpfens!!!**

Teilnehmer kochen aktiv mit ...



Rotfedernfilets



Rotfederfilets frittiert



Auch in Bierteig
herzhaft:

(ähnlich Pfannkuchenteig)

250 g Mehl

Etwas Salz hinzu,
vermischen

½ Flasche Pils

verrühren (statt
Wasser)

Nicht zu flüssig!

Filets darin

wenden in heißem
Fett herausbraten

– ca. 7 Min.



Filetstreifen
zum Frittieren
schneiden –
ca. alle cm

Rotfedernfiletstreifen

- gewürzt und mit Mehl gepudert





Gewürze
schmecken
– und nicht
damit
geizen

Spahettini mit Rahmsosse



Das ganz große mmmhhh beim Essen

Spaghetti – getrocknete Tomaten kleingewürfelt – 3 Knoblauchzehen mit begeben - Kapern – süße Sahne – fast eingekocht – Forellen – Karpfen – Rotfedern – alles kleingeschnitten – leicht köchelnd

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
- 1 Porreestange (250 g)
- 1 Petersilienwurzel
- Salz

Zubereitung (Fischfond)

Haut, Kopf und Gräten vom Zander (1-2 Stück) oder andere Fischarten,

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 sieden lassen. Zwischendurch abschäumen. Fischfond anschließend anschließend abseihen (und Karkassen wegwerfen), salzen

Gemüse putzen, waschen, fein würfeln. Paprikawürfel in einem Topf eine Minute andünsten. Honig dazugeben und alles bei großer Hitze unter ständigem Röhren 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.

Fischsuppe „ungarische Art“

- Fischkarkassen (Kopf, filetierte Wirbelsäulen, Bauch)
- Tomaten, gibt Farbe und Hauptgeschmacksrichtung
- Paprika (gewürfelt, Pulver für Geschmack)
- Chili, gibt die Schärfe
- **Nicht kochen! Nur sieden! Ca. 20 min.**
- **(leichtes Köcheln, damit das Fischeiweiß nicht gerinnt)**
- Weitere Gemüsearten
- In Ungarn im Herbst an jeder Überlandstraße – schmeckt
- empfehlenswert

Genuss als Ergebnis

- Alle Teile einer Fischart können verwertet werden.
- Auch die Bauchlappen größerer Karpfen können frittiert kross gebraten werden.
- Know how der Zubereitung:
Übung + probieren + Erfahrung erweitern den Genuss
- Und: **Vorurteile abbauen!**
- Die „Alten“ wissen es **NICHT** besser –
- Außer sie **geben uns die Ihre Rezepte weiter, damit wir lernen, unsere Fische zu verwerten und zu genießen.**