

Rezepte zum Slow Food Geschmackserlebnis
„Süßwasserfische wiederentdecken“
am 28.04.2012 im Küchenstudio bei a-mano

Rezepte zusammengestellt von Bastian Gründer

Fische räuchern

Räucherfische zerlegen, Flossen rausziehen

1. 1 TL Kochfischgewürz mit 1l Wasser aufkochen und abkühlen lassen.
2. Brassen vorbereiten: Am Rücken und Bauch einschneiden; Kopf abtrennen (dazu von unten und oben einschneiden und abdrehen, *Köpfe für Fischfond behalten; ohne Kiemen*).
3. Vorbereitete Fische für 1,5 – 2 Stunden in ein ausreichend großes Behältnis mit 3l Wasser, 200g Salz und dem vorbereiteten Fischgewürz einlegen.
4. Anschließend Fische mit klarem Wasser anspülen und trocknen.
5. Räucherofen vorbereiten: Wacholderholz- oder Buchenholzspäne auslegen und auf das Mehl Dill, Thymian, Wacholderbeeren.
6. Fische auflegen und 30 Minuten räuchern.

Bouillabaisse

Zutaten:

- 1 Knolle Knoblauch fein geschnitten (mit Hand)
- je ein Zweig Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Koriander (alles frisch)
- 6-8 reife Tomaten (250g)
- 3 Champignon gewaschen und fein geschnitten
- 1 Fenchel gewaschen und fein geschnitten
- 1 Stange Lauch gewaschen und fein geschnitten
- 12cl Pernod
- 1/8l Weißwein
- 1 Teelöffel Chiliöl
- 1l Fischfond
- 1 Limone geschält und geschnitten
- 3EL Olivenöl
- Fischcarcassen gewässert und gehackt

Zubereitung:

Topf erhitzen und Olivenöl hinzugeben. Fenchel, Lauch, Champignons sowie Knoblauch und Kräuter gut anschwitzen. Fischcarcassen hinzugeben und mit anschwitzen. Jetzt Tomaten hinzugeben, kräftig salzen und mit etwas Chiliöl abschmecken. Mit Pernod und Weißwein ablöschen, kurz aufkochen. Jetzt Fisch-Fond hinzugeben und nochmals aufkochen und cirka 8 bis 12 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss frisch geschnittenen Koriander hinzugeben und danach die Bouillabaisse durch ein Passiertuch gießen.

Garnieren mit einem Löffel Sahne, Kräuter und ein Stück Zutat.

Fischfond

Zutaten für 5 Liter:

- 3kg Carcassen/Fischstücke (keine Innereien und Kiemen)
- 5l Wasser
- 0,5l Weißwein
- 300g Matignon Zwiebeln/Lauch/Sellerie/Petersilienstengel
- 25g Champignonabschnitte
- 13g Salz
- 1 Gewürzsäcklein (10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Gewürznelke, Dill, 1TL Senfkörner, 5 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren) in einen länglichen Teebeutel

Vorbereitung:

1. Fische entschuppen und ausnehmen.
2. Fische zerkleinern und in Wasser durchspülen bis das Wasser klar bleibt.
3. Gewürzsäcklein (Pfefferkörner, Lorbeer, Nelken; Petersilienstengel, Dill) herstellen.

Zubereitung:

1. Fischgeräten im kalten Wasser ansetzen.
2. Zum Siedepunkt bringen und abschäumen.
3. Weißwein, Matignon, Champignonabschnitte, Salz, Gewürzsäcklein dazu geben.
4. 20-30 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.
5. Fischgeräten und Matignon herausnehmen.
6. Abschmecken und aufkochen.
7. Vorsichtig durch ein Passiertuch passieren.
8. Im Wasserbad abkühlen lassen.

Frittierte Rotaugen

Bei 15 Stck.

Rotaugen und Brassen frittieren (5 Stck./Person mit Beilagen)

Vorbereiten:

Sauberst waschen, Flossen V-Förmig kopieren, sämtliche andere Flossen abschneiden. Nachmals kontrollieren, ob im Kopfbereich keine Eingeweide sind (mörchelnder Geruch!). Mit Zewa innen und außen trocken tupfen.

Panade:

eine Schüssel mit 60g Mehl, 1/2TL Salz, Priesen Pfeffer, evtl. andere Gewürze wie Ingwer herrichten

eine weitere Schüssel mit 2 Eiern, 2TL Öl und 2 Priesen Salz herrichten und

eine dritte Schüssel mit Paniermehl herrichten (!! Nicht mit den Händen wenden, sondern durch Schütteln der Schale)

Reihenfolge beim Panieren:

erst alle Mehl, dann alle Ei und im Anschluss alle Paniermehl

(Im Anschluss an Panieren Fische 1-2 h in den Kühlschrank)

Frittieren:

Achtung Öl-Rauchpunkt, für Fisch ideal

Zu beachten: Speisen sollen mindestens 2cm von Öl bedeckt sein; Zutaten sollen nicht kalt sein; in kleinen Portionen frittieren damit die Temperatur nicht abfällt; ideale Temperatur ist 175°C-190°C mit Ölthermometer gemessen; die Temperatur soll nicht unter 170°C sein; Fische circa 1 Minute frittieren, bis die Außen braun.

Frittieren von Weißbrotwürfeln:

1 min bei 175°C goldbraun

40 sec. bei 190°C goldbraun

weniger über 195°C

Achtung: Fett entzündet sich! Nicht auf die Herdplatte tropfen oder den Topf runter laufen lassen. Löschen indem man den Deckel auf den Topf setzt.

Fische langsam ins Fett gleiten lassen, im Öl wenden.

Die fertig frittierten Fische im Backofen bei 50°C Ober-und Unterhitze nicht abgedeckt warmhalten.

Fisch Frikadellen

Zutaten:

- 1kg Fischfilet (20 kl. Frikadellen)
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- Glatte Petersilie (reichlich)
- Salz, Pfeffer, Fischgewürz
- 3 trockene Brötchen (alte)
- Sahne oder Milch
- Öl
- Mehl
- 2 große Zwiebeln

Zubereiten:

1. Brötchen in Milch oder Sahne einweichen
2. Bräsen mit Kochsalz abreiben um sie zu entschleimen, alternativ am Vortag einfrieren.
3. Filet vom Fisch trennen, Filet aus der Haut lösen, Filet in Stücke schneiden
4. Fischfleisch und Brötchen und glatte Petersilie 2x durch den Fleischwolf
5. Saft der Zitrone an die Masse geben
6. Zwiebeln schneiden und dazugeben
7. 2 Eier und 1 Eigelb dazugeben
8. 2 EL Salz, 1EL Pfeffer und Fischgewürz dazugeben
9. Alles durchmengen
10. Mehl in eine Schale geben
11. Kleine Frikadellen formen
12. Im Mehl schwenken
13. Auf einem Teller sammeln
14. In heißem Öl 15 Minuten braten