

# REZEPTE AUS DEM FISCHKOCHKURS

## FISCHFOND

Mein Tip für Anglerkollegen:

Fische vor dem eingefrieren filtetieren, mit Pinzette entgräten, die Filets vakumieren und einfrieren, so hat man dann schnell ein Filet für ein Essen vorrätig.

Die Fischkarkassen waschen, Kiemen entfernen und einfrieren, wenn genügend Karkassen vorhanden sind kann dann der Fond gekocht werden.

1 1/2-2 kg Karkassen von Weissfischen oder anderen Fischen

60 g Butter

3-4 Schalotten oder 2 Zwiebeln

2-3 Stangen Lauch nur das Weiße

3 Petersilienwurzeln

1 Stange Staudensellerie

1 Karotte

1/2 l trockener Weißwein

2l kaltes Wasser

1 Lorbeerblatt

2 Stengel Tymian

1/2 Teelöffel weiße Pfefferkörner

in einem großen Topf die Karkassen mit der Butter anziehen lassen, ohne dass sie Farbe nehmen. Das geputzte kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angiesen, sobald das Gemüse köchelt, das kalte Wasser angiesen, Gewürze zugeben

Den Fond aufkochen, das geronnene Eiweiß abschöpfen, bis der Fond klar wird. Das ganz ca. 30min leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Den Fond durch ein Passiertuch abgießen.

Fischfond kann auf Vorrat zubereitet werden.

Den kalte Fond in Eiswürfelbecher geben und einfrieren, wenn dieser gefrostet ist, vakummverpacken oder in Gefrierdosen umfüllen, die Portionen können so für Soßen und Suppen je nach Menge entnommen werden.

Ein guter Tip: Fischfond: gibt es fertig in Gläser oder Tetrapacks 500ml abgepackt zum kaufen:

### Cremige Fischsuppe für 4 Personen:

- 3 Essl. Butter oder Butterschmalz
- 3 Essl. Mehl
- Salz, Pfeffer,
- 1 Zwiebel fein gewürfel
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 500g Gemüsewürfelchen (Karotten, Lauch, Sellerie) - gibt's im Handel teilweise fertig gefrostet oder frisch
- 1-2 mm dick geschnitten
- 1l Fischfond
- 1/4 l Weisswein trocken
- 1/4 -l Sahne
- 1 Teel. Bratfischgewürz besser Schubecks Fischgewürz

Butter im Topf schmelzen, Zwiebel zugeben glasig dünsten, Knoblauch und Gemüsewürfelchen zugeben glasig dünsten. Mit Mehl stäuben, mit Weißwein ablöschen, ständig rühren, dass sich keine Klumpen bilden mit Fischfond auffüllen, Sahne einrühren und ständigem Rühren sämig köcheln, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

**Guter Tip Fischgewürz von Schubeck !**

Als Einlage können dann Fischklösschen gereicht werden, mit frischer Petersilie und Dill servieren.

## Curry Fischsuppe

200 g Fischfilet grätenfrei auch von Weissfischen (für Nichtangler – Im Handel gibt es diverse Fischfilet gefrosten portionierbar zum entnehmen)

1 Zwiebel

2 Essl. Butter

2 Essl. Mehl

2 Teel Curry

1 l Fischfond oder alternativ Geflügelfond

1 Prise Salz

1 säuerlicher Apfel geraspelt

1 Reife Banane in Scheiben

1 Bund Schnittlauch

Wer ´s schärfer mag darf zum Schluss mit Chiliflocken nachwürzen, die auf das Sahnehäubchen gestäubt werden.

Fischfilet würfel und salzen.

Zwiebeln kleinschneiden und in Butter glasig dünsten, Mehl und Curry einrühren und mit dem Fond ablöschen. In Würfel geschnittenes Fischfilet zugeben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen. Vor dem Servieren, Apfelraspeln und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen zum Schluss den feingeschnittenen Schnittlauch zugeben Mit Sahnehäubchen servieren.

## Fischklößchen

1 kg Fischfilet ohne Haut (Weißfisch oder andere Fische)

Salz , Pfeffer, Muskatblüte

Gehackte Kräuter

¼ l Sahne

2 Eier

## 2 –3 Eßl Mehl evtl. Semmelbrösel

Fischfilet anfrösten oder gefrorene Filet leicht antauen lassen, mit der Küchenmaschine oder Moulinette mit Messereinsatz zerkleinern, Salz, Pfeffer und Sahne und Eier zugeben Weiter rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mehl und Kräuter zugeben, 1 Probeklöschen formen und im kochenden Fischfond garen

Wer keine Küchenmaschine mit Messer hat, kann das Fischfilet auch 2 mal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, damit das Eiweiß nicht gerinnt ist es auch hier besser wenn das Fischfilet angefrosten ist.

## Hechtklößchen Florentiner Art

Größe Fischklößchen aus Hecht herstellen und im Fischfond garen, alternativ kann immer auch Gemüsebrühe verwendet werden. Gleiche Menge wie Fischklößchen

Als Soße nimmt man hier eine Krebssoße:

Im Handel gibt es fertige Hummersuppe zu kaufen, die als Soße verwendet werden kann, alternativ kann man auch selbst eine Krebssoße herstellen:

Die Hechtklößchen werden in einem Spiegel aus Krebssoße - Soße auf einem Beet von Blattspinat mit Soße Hollandaise überzogen serviert. Dazu passt Reis oder Patersilienkartoffen.

## Krebsfond

400 g Krebskarkassen

3EI Olivenöl

2 ½ cl Cognac

250 g Möhren

50 g Staudensellerie

50 g Schalotten

2 Zehen Koblach  
2 Tomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
3 Wachholderbeeren  
1 Zweig Estragon  
3 Eßl Öl  
50 g Tomatenmar  
Salz, Pfeffer

Karkassen in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Karkassen vorher sehr sorgfältig waschen und säubern Gewebereste entfernen.

Nach dem Anbraten mit Cognac ablöschen.

Weitere Zutaten in einem Topf aufkochen, dazu das Gemüse putzen in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln, mit dem Gewürzen in dem heißem Öl anschwitzen, Tomatenmark anrösten und unter die Karkassen mischen, mit kaltem Wasser bedecken und das geronnene Eiweiß abschöpfen 40-45min köcheln lassen.

Krebsfond passieren, dazu ein Spitzsieb mit einem doppelt gefalteten Mulltuch auslegen. Das Sieb in einen Topf halten, nach und nach den Fond mit einem Schöpflöffel hineingeben, Fond kräftig ausdrücken, so dass die festen Zutaten eingepackt sind nun leicht mit der Hand mit mäßiger Kraft nachdrücken, danach geraten noch wichtige Inhaltsstoffe in den Fond Aus Mehschwitze dem evtl wenn der Fond nicht genügend Farbe hat Tomatenmark zugeben wird, dann die Soße herstellen.

Als Geschmacksträger Sahne verwenden zum Schluss ein Stück Butter unterrühren

## Forelle oder Saibling „Graved Art“

2 frische Forellen/Saiblingsfilet  
2 Eßl. Zucker  
2Eßl Salz  
Dill frisch oder getrocknet

Fisch abwaschen, filetieren bei den Fischfilets  
Mittelgräten mit einer Pinzette sorgsam entfernen.

Dazu am besten rotfleischige Fische verwenden!  
Im Handel gibt es fertige „Lachsforellenfilet“ zu kaufen, diese  
müssen dann nur noch entgrätet werden.

Zucker und Salz mischen, auf die Filet verteilen mit Dill  
alternativ ginge auch Petersilie oder Kerbel, wer keinen Dill  
mag bestreuen.

Fischfilet übereinander legen und in Folie einwickeln und in  
eine Schale im Kühlschrank legen, mit einem Brett  
beschweren, alle 12 Stunden werden und mit dem  
ausgetreten Saft begießen, je nach Fischgröße beträgt die  
Reifezeit 36-48 Stunden.

Wer ein Vakumiergerät hat kann die Filet vakumieren, dann genügt es  
wenn die Filets in den Kühlschrank gelegt werden. Im Vakuum reifen  
dann die Filets ran.

Wenn die Filet reif sind mit Küchentrepp abtropfen  
Feine Scheiben schneiden mit Weißbrot und Dipp servieren

Das Rezept geht auch mit einen 3-4 kg schweren Karpfen dazu aber 3  
Eßl. Salz und 3 Eßl. Zucker und Dill verwenden.  
Die Reifezeit beträgt 3 Tage!

Senf - Soße alternativ passt auch Sahnemeerrettich

1 Eßl Senf, 1 Eßl Öl, 1 Eßl Sahne, 1 Teel Zucker  
1 Teel. Flüssiger Honig, 1 Teel Essig 1 –2 Teel. getrockneter Dill

Zutaten sorgfältig verrühren.

Ich wünsche einen Guten Appetit!  
Eure Elvira

Für Fragen bin ich gerne erreichbar 07303 3730