

## Rezepte aus dem Fischkochkurs

### Fischfond (Grundlage für Suppe und Soßen)

1 ½ kg Karkassen von Weißfischen oder anderen mageren Fischen  
(Tip: Wenn ein Fisch filetiert wird, die Karkassen in eine Tüte in der Gefriertruhe sammeln, bis die nötige Menge erreicht ist)  
1-2 Zwiebeln mit der Schale  
½ Sellerie  
1-2 Karotten  
1 Stange Lauch  
½ l Weisswein  
2l kaltes Wasser  
1 Lorbeerblatt und 2 Stengel Tymian ½ Teelöffel weiße Pfefferkörner

---

Karkassen sorgfältig mit Wasser waschen, Kiemen entfernen, abtropfen lassen. In einem großen Topf die Karkassen in Butter anziehen lassen, ohne dass Sie Farbe nehmen. Das geputzte, kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angießen, sobald das Gemüse köchelt, das kalte Wasser angießen, die Gewürze dazugeben. Den Fond aufkochen lassen, das geronnene Eiweiß abschöpfen bis der Fond klar ist. Das ganze 20-30 Minuten leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Fond entweder durch ein Passiertuch oder feines Haarsieb abseihen.

---

TIP:

Wenn der Fond weiter einreduziert wird, kann man diesen dann in Eiswürfelbehälter abfüllen und dann die Würfel einfrieren, man hat so immer einen Vorrat auch für eine Fischsoße

---

### Indische Fischsuppe mit Curry

Aus 50 g Butter, 8 Eßl. Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit ca. ½ l kaltem Fischfond ablöschen, aufkochen lassen, mit ½ l Sahne verfeinern.

Extra: Geschnittene Äpfel, Bananen, je nach Geschmack auch anderes Obst andünsten, dann in die Fischsuppe geben.

Abschmecken mit Curry, Salz, Pfeffer etwas Ingwer und evtl. etwas Knoblauch mit gerösteten Mandelblättchen und einer Sahnehaube servieren

---

Die obere Suppe kann aber auch einfach mit einer Einlage aus geräucherten Forellenfilet oder Lachsstückchen serviert werden.

---

### Fischklößchen auf meine Art

3-4 Fischfilets je nach Geschmack auch Gemischt, Forelle, Karpfen, Aitel oder Schleie oder auch Lachs.

Gefrorene Filet leicht antauen lassen und in kleinere Stücke schneiden, in eine Küchenmaschine mit Messereinsatz geben, zerhacken, dann 2 Eier, 1/4l Sahne, etwas Mehl und Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, mit 2 Kaffeelöffeln kleine Klößchen im Fischfond köcheln lassen.

---

Die Klößchen kann man z. B.: auf Blattspinat mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln servieren oder Sie einfach als Einlage in die Suppe geben.

---

### **Fischküchle**

(am besten geht es wenn die Filets noch nicht ganz aufgetaut sind, die Filets so eingefrieren, dass diese durch den Fleischwolf passen)

1kg Fischfilets je nach Geschmack am besten Karpfen, Schleie und Aitel durch die gröbere Scheibe des Fleischwolfs drehen, dazu auch noch 3-4 Karotten, 2 Zwiebeln und 4-5 Knoblauchzehen, wer mag aber auch mehr durchdrehen.

Das Fischfleisch anschließend nochmals durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

2-3 Eier, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat und Koriander dazugeben nach Geschmack abschmecken und von der Masse Küchle formen und in heißen Fett oder Butterschmalz braten.

### **Graved Forelle oder Lachs**

(Das Rezept kommt ursprünglich aus Schweden, die Schweden haben den Lachs mit Zucker und Salz bestreut und im der Erde eingegraben)

1kg Fisch

40 g grobes Salz

30 g Zucker

Pfeffer aus der Mühle

1-2 Bund frischer Dill

(Dazu eignet sich am besten eine größere Forelle, von 40-50 cm oder schöner noch eine die ein rotes Fleisch hat)

Die Filets sauber parieren und mit einer Pinzette alle Gräten ziehen, anschließend abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Filets mit der Hausseite auf eine Alufolie legen, Salz und Zucker miteinander vermischen und gleichmäßig auf der Fleischseite der Filets verteilen. Etwas frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen.

Den Dill waschen, klein schneiden und auf die Filets verteilen.

Die Filets mit der Fleischseite aufeinander legen und fest in Alufolie einwickeln.

In eine Schale mit ausreichend hohem Rand legen, damit die sich bildende Flüssigkeit nicht überlaufen kann. Auf das Paket eine passende Platte z .B: ein Kunststoffbrett legen, beschweren und kühl stellen.

Die Reifezeit beträgt je nach Fischgröße 36-48 Stunden,

Die gebeitzten Filets schräg in dünne Scheiben schneiden mit Weißbrot und Sahnemeerrettich servieren.