

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

# FISCH

*genial einfach*



GU

# DAS PRINZIP: HEIMISCHER FISCH

## VARIANTENREICH

Heimisch bedeutet vielfältige Arten aus Bächen, Flüssen, Seen, aus Zuchtteichen und der Küstenfischerei.

## NACHHALTIG

Angelsportvereine und Fischereiaufsicht achten darauf, dass nicht mehr entnommen werden kann als nachwächst.

## REGIONAL

Fast überall in Deutschland kann man Fische aus einem nahen Umkreis vor Ort kaufen.

Übrigens mit weniger oder keinem Mikroplastik, anders als in Salzwasserfisch.

## GESUND

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant, enthält viele Mineralstoffe, Jod und Vitamin D. Und natürlich die wertvollen Omega-3-Fettsäuren!



# SO GEHT'S: ROHEN FISCH FILETIEREN



Das Messer schräg hinter den Kiemen ansetzen. Die Klinge liegt dabei hinter der Brustflosse. Das Fleisch bis zur dicken Mittelgräte durchschneiden.



Das Messer nun seitlich horizontal drehen und die Klinge in Richtung Schwanzende auf der Mittelgräte durchziehen, bis man bei der Schwanzflosse angekommen ist.



Das ausgelöste Filet auf die Hautseite legen und mit dem Messer die Bauchgräten sowie den unteren Fettrand auf der oben liegenden Filetseite abschneiden.



Die Quergräten im Filet mit dem Finger ertasten und mit der Fischpinzette herausziehen. Den Fisch umdrehen und das Filet auf der anderen Seite auf die gleiche Weise herauslösen.

# DIE RICHTIGEN WERKZEUGE

## FILETIERMESSER

Die Anschaffung lohnt sich, wenn man öfter ganze Fische zubereitet.

Es geht aber auch ein normales, richtig scharfes Küchenmesser. Spezialisten haben ein Lachsmesser, das ist biegsam und hat Kullen – damit entfernt man die Haut in einem Rutsch ohne Fleischverlust.

## FISCHGITTER

Für ganze Fische beim Grillen fast unverzichtbar – erlaubt sauberes Handling und es klebt nichts am Grill selbst. Es gibt fischförmige Gitter für einen Fisch oder rechteckige, in die man mehrere Fische klemmt.



## ENTSCHUPPER

Wenn man's wirklich zu Hause selbst macht und die Schuppen nicht durch die ganze Küche spritzen sollen, ist dieses Teil mit Deckel wirklich genial.

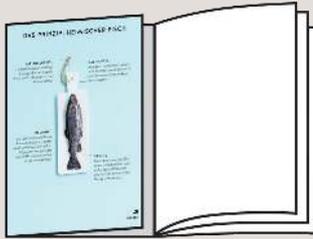
## FISCHPINZETTE

Eine unverzichtbare Anschaffung, denn Gräten im Mund verderben den Fischgenuss.

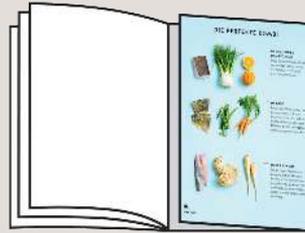
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

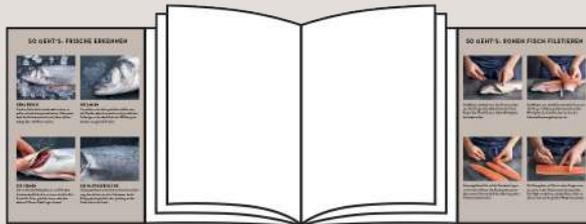
DAS PRINZIP:  
HEIMISCHER  
FISCH



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
FRISCHE ERKENNEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
ROHEN FISCH  
FILETIEREN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 KALTER FISCHGENUSS



## 18 PFANNE & GRILL



## 38 TOPF, DAMPFGARER & OFEN

04 DER AUTOR

05 BLITZREZEPT: GEBRATENES FISCHFILET

40 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 1 kg (12 Personen) • 20 Min. Zubereitung • 4 Tage Marinieren •  
Pro Portion ca. 210 kcal, 17 g E, 12 g F, 7 g KH*

# GRAVED LACHS

KLASSIKER FÜR GÄSTE

*1 kg sehr frisches Lachsfilet mit  
Haut  
3 EL schwarze Pfefferkörner  
1 EL Koriandersamen  
50 g mittelfeines Meersalz  
3 EL Zucker  
3 Bund Dill  
2 EL Senfkörner  
2 EL Pernod (ersatzweise  
Aquavit)  
abgeriebene Schale von 1 Bio-  
Zitrone*

**1** Das Filet auf Gräten überprüfen, diese ggf. entfernen und das Filet trocken tupfen. Pfeffer und Koriander nacheinander im Mörser zerstoßen. In einem großen, flachen Gefäß 10 g Meersalz, 1 EL Zucker und 1 EL zerstoßenen Pfeffer verteilen. Das Filet mit der Haut nach unten darauflegen. Übriges Salz (40 g), übrigen Zucker (2 EL), restlichen Pfeffer (2 EL) und den Koriander darauf verteilen.

**2** Dill waschen, trocken schütteln und mit den Stielen hacken, zwei Drittel gleichmäßig auf das Filet streuen und leicht andrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken, beschweren und ca. 12 Std. kühl stellen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit einem Löffel über dem Filet verteilen. Diesen Vorgang noch dreimal nach je 12 Std. wiederholen.

**3** Nach 48 Std. die Beize abgießen. Den Senf im Mörser zerstoßen. Pernod, Senf, Zitronenschale und übrigen Dill auf dem Filet verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und weitere 2 Tage reifen lassen.



*Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Marinieren •  
Pro Portion ca. 340 kcal, 20 g E, 20 g F, 14 g KH*

# LACHS-MANGO-CEVICHE

SOMMERLICH-LEICHTER GENUSS

*400 g sehr frisches Lachsfilet  
ohne Haut  
5 Limetten  
1 große Schalotte  
1 Mango  
1 rote Paprika  
1 kleines Bund Koriandergrün  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer*

**1** Das Lachsfilet auf Gräten überprüfen und diese ggf. entfernen. Das Filet trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Limetten mit der Handfläche fest über die Arbeitsfläche rollen, damit die Zellwände aufbrechen, dann die Früchte halbieren und auspressen, den Saft über den Lachs geben. Vorsichtig durchmischen und ca. 30 Min. abgedeckt kalt stellen.

**2** Die Schalotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen und in mundgerechte Scheiben oder Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.

**3** Die vorbereiteten Zutaten zum Lachs geben. Das Olivenöl hinzufügen, alles vorsichtig vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit knusprigem Baguette servieren.



# ZANDER AUF DER HAUT GEBRATEN MIT RIESLINGKRAUT

## FEINES FÜR GÄSTE

2 Zwiebeln  
750 g rohes Sauerkraut  
1 EL Gänseschmalz (ersatzweise  
Butterschmalz)  
750 ml trockener Riesling  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
5 Wacholderbeeren  
Salz  
½ TL Pfefferkörner  
4 Zanderfilets mit Haut  
(à ca. 150 g)  
2 EL Öl  
½ TL grobes Meersalz

- 1** Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb geben und über dem Spülbecken die Flüssigkeit herausdrücken, sodass es eher trocken ist.
- 2** Das Schmalz in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Kraut dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Den Wein angießen und so viel Wasser dazugeben, dass das Kraut fast bedeckt ist. Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren sowie ½ TL Salz und die Pfefferkörner hinzufügen. Das Kraut bei mittlerer Hitze und halb aufgelegtem Deckel ca. 2 Std. köcheln lassen. Bei Bedarf wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben. Zum Schluss mit Salz abschmecken.
- 3** Die Zanderfilets auf Gräten überprüfen und diese ggf. mit einer Fischpinzette entfernen. Die Filets trocken tupfen.
- 4** In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das grobe Meersalz einstreuen. Die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. schön kross anbraten. Wenden und in 1 Min. auf der Fleischseite fertig garen.
- 5** Das Rieslingkraut auf Teller verteilen und die gebratenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelstampf.



# LACHSFORELLE MIT TAGLIATELLE UND PESTO

SCHNELLE KÜCHE, ITALIENISCH INSPIRIERT

2 EL Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
2 EL Kapern  
30 g Parmesan  
1 Zitrone  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer, Salz  
400 g Lachsforellenfilet mit Haut  
400 g frische Tagliatelle (aus dem  
Kühlregal)

## MEHR DARAUSS MACHEN

Mit 4 eingelegten Sardellenfilets und 1 kleinen Handvoll entsteinter grüner Oliven kann man dem Pesto noch eine extra würzige Note verleihen. Einfach mitpürieren.

- 1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten, sie sollen keine braunen Streifen bekommen. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.
- 2** Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum (mit den Stielen!) in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben. Die Kapern abtropfen lassen, den Parmesan reiben, die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Kapern, Parmesan und Zitronensaft in den Rührbecher oder Mixer geben. 3 EL Olivenöl hinzufügen und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.
- 3** Die Lachsforellenfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Die Filets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke mit der Haut nach unten hineinlegen und in 2 Min. knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und auf der anderen Seite 1–2 Min. nachgaren lassen.
- 4** Gleichzeitig in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die frischen Tagliatelle dazugeben und nach Packungsanweisung in ca. 2 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und sofort mit dem Pesto vermischen. Die Pesto-Nudeln auf tiefe Teller verteilen und die Lachsforellenstücke darauf anrichten.



# GEBACKENER SAIBLING ASIA-STYLE

## WÜRZIGES AUS THAILAND

4 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
3 Stängel Thai-Basilikum  
(aus dem Asialaden)  
1 Bund Koriandergrün  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
1 EL Koriandersamen  
50 ml helle Sojasauce  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1 TL Palmzucker  
4 küchenfertige Saiblinge  
(à ca. 300 g)

**1** Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Thai-Basilikum und Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter abzupfen und mit dem Koriander (diesen mit den Stängeln) hacken. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten bis auf 2 EL Kräuter in eine Schüssel geben. Sojasauce, Sesamöl und Palmzucker hinzufügen und alles gut verrühren.

**3** Die Saiblinge innen und außen unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite mit einem scharfen Messer 3- bis 4-mal schräg einschneiden. Dann auf beiden Seiten mit der Kräuter-Soja-Marinade einreiben und in einer flachen Schale zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.

**4** Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit einem passenden Stück Backpapier belegen und die Saiblinge darauflegen. Das Blech in den Ofen schieben (Mitte) und die Saiblinge ca. 30 Min. garen. Vor dem Servieren mit den übrigen Kräutern (2 EL) bestreuen. Dazu passen Reis und Gurkensalat.

# DIE PERFEKTE KOMBI



## IM OFEN ODER DAMPFGARER

Skrei, dieser herrliche Kabeljau von den Lofoten, geht mit Fenchel und Orange eine Liebesheirat ein.



## IM TOPF

Pochiertes Weißfischfilet der festeren Sorte, z. B. vom Karpfen, harmoniert gut mit frischen Erbsen und jungen Möhren, die mit einer sahnigen Sauce gereicht werden.



## IN DER PFANNE

Die kernigen Aromen von knusprig auf der Haut gebratenem Fisch passen ausgezeichnet zu gedämpftem und kräftig gewürztem Wurzelgemüse wie Sellerie oder Pastinake.

# FISCH KAUFEN

## MARKT & FISCHGESCHÄFT

Dort einkaufen, wo viel Fisch über die Theke geht – dann ist er garantiert frisch.

Den Händler ruhig mit Fragen löchern, etwa wo die Fische herkommen und wie sie gefangen wurden.

## ONLINE BESTELLEN

Geht easy übers Internet und kommt mit Kühlpads gekühlt bzw. eingefroren ins Haus. Hier gibt es viele seriöse Anbieter, die gute Qualität versenden.



## TK-FISCH

Er wird oft gleich nach dem Fang auf dem Schiff eingefroren. Am besten am Vortag in den Kühlschrank legen und vor der Zubereitung 2–3 Stunden bei Zimmertemperatur ganz auftauen lassen. Unbedingt trocken tupfen.

## NACHHALTIGKEIT

Leider sind viele Fischarten durch die Überfischung der Meere bedroht. Darum bevorzugt zertifizierte oder regionale Ware kaufen.

# SO GEHT'S: FRISCHE ERKENNEN



## DER GERUCH

Frischer Fisch darf niemals stark riechen, er sollte vielmehr fast geruchlos sein. Salzwasserfisch darf höchstens auf eine leichte, delikat salzige Art nach Meer riechen.

## DIE AUGEN

Sie sollten nach oben gewölbt und klar sein, die Pupillen scharf umrandet und gut definiert. Trübungen oder das Fehlen der Wölbung verkünden mangelnde Frische.



## DIE KIEMEN

Hier reicht das Farbspektrum von Pink über leuchtendes Rot bis hin zu einem dunklen Rot. Zu dunkle Töne, gräulich, braun oder fast schwarz? Diesen Fisch liegen lassen!

## DIE HAUTOBERFLÄCHE

Salzwasserfische sind meist ein bisschen schleimig, das schützt vor dem Salzwasser. Ist der Belag jedoch gräulich oder glitschig, ist der Fisch nicht mehr frisch.

# FISCHLEIN, DECK DICH!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – bewusster Genuss  
Vielseitiger, gesunder Fisch – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und  
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Keine Angst vor Fisch: Mit Tipps und Tricks zu Einkauf, Frische und  
Nachhaltigkeit und den Basics zum Filetieren



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8448-1



9 783833 884481

€ 9,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)