

Inhalt

6 Zu den Rezepten

7 Vorwort

8 Grundlagen der Fischküche

10 Einkauf und Lagerung

10 Frische- und Qualitätsmerkmale

11 Fisch aufbewahren

12 Fisch küchenfertig vorbereiten

12 Einen Rundfisch schuppen, ausnehmen
und säubern

14 Einen Rundfisch filetieren

16 Einen Rundfisch durch die Kiemen
ausnehmen

17 Einen Rundfisch durch den Rücken
entgräten und ausnehmen

18 Einen kleinen Plattfisch enthäuten und
filetieren

19 Einen großen Plattfisch portionieren

20 Garmethoden	66 Filets, Koteletts, Tranchen
20 Pochieren	68 In der Pfanne gebraten
22 Dünsten	80 Frittiert
22 Schmoren	84 Pochiert
23 Dämpfen	86 Gedünstet
24 Braten in der Pfanne	92 Geschmort
25 Frittieren	95 Gedämpft
26 Braten im Ofen	98 Aus dem Ofen
26 Grillen	108 Gegrillt
27 Garen in Folie	112 In der Folie
28 Tranchieren und Servieren	114 Meeresfrüchte
28 Tranchieren	116 Krustentiere
29 Servieren und essen	124 Muscheln
Rezepte	132 Tintenfische
30 Ganzer Fisch	134 Fischgerichte
32 Pochiert	154 Suppen
40 Gedämpft	172 Vorspeisen und kalte Fischküche
42 In der Pfanne gebraten	203 Saucen und Fonds
46 Frittiert	211 Seafood-Lexikon
48 Aus dem Ofen	
58 Gegrillt	
62 In der Folie	234 Register