

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**

- 20 Pochieren
- 22 Dünsten
- 22 Schmoren
- 23 Dämpfen
- 24 Braten in der Pfanne
- 25 Frittieren
- 26 Braten im Ofen
- 26 Grillen
- 27 Garen in Folie

28 **Tranchieren und Servieren**

- 28 Tranchieren
- 29 Servieren und essen

Rezepte

30 **Ganzer Fisch**

- 32 Pochiert
- 40 Gedämpft
- 42 In der Pfanne gebraten
- 46 Frittiert
- 48 Aus dem Ofen
- 58 Gegrillt
- 62 In der Folie

66 **Filets, Koteletts, Tranchen**

- 68 In der Pfanne gebraten
- 80 Frittiert
- 84 Pochiert
- 86 Gedünstet
- 92 Geschmort
- 95 Gedämpft
- 98 Aus dem Ofen
- 108 Gegrillt
- 112 In der Folie

114 **Meeresfrüchte**

- 116 Krustentiere
- 124 Muscheln
- 132 Tintenfische

134 **Fischgerichte**

154 **Suppen**

172 **Vorspeisen und kalte Fischküche**

203 **Saucen und Fonds**

211 **Seafood-Lexikon**

234 **Register**