

**9 SAIBLING STATT HEILBUTT:
HARALD RÜSSEL UND SEIN WEG
ZUR REGIONALKÜCHE**

**25 ENTE, BROT UND FISCH: DIE
STETE SUCHE NACH DEM GUTEN**

32 FISCHSCHULE

34 DAS FISCHEN

- 34 Kleine Geschichte der Fischerei
- 38 Freitags Fisch
- 41 Gerät und Köder
- 42 Angelmethoden
- 47 Fischereiprüfung
- 48 Brauchtum und Tierschutz
- 51 Anglersprache

54 DIE FISCHE

- 54 Der Aal
- 55 Der Bachsaibling
- 56 Das Felchen
- 57 Der Flussbarsch
- 58 Der Flusskrebs
- 59 Die Forelle
- 60 Der Hecht
- 61 Der Stör
- 62 Der Wels
- 63 Der Zander

64 FISCHKOCHSCHULE

- 66 Der richtige Umgang mit Fisch
- 68 Fisch ausnehmen
- 70 Fisch filieren
- 80 Flusskrebse abkochen
- 82 Flusskrebse ausbrechen
- 84 Grundtechniken
- 87 Fischgewürze

88 GRUNDREZEPTE

- 88 Brühen und Fonds
- 94 Jus
- 95 Farce
- 96 Saucen
- 106 Dips und Mayonnaisen
- 108 Mousses
- 110 Teige
- 112 Vinaigretten

114 REZEPTE

222 REZEPTVERZEICHNIS ALPHABETISCH

224 REZEPTVERZEICHNIS THEMATISCH

228 ZUTATENREGISTER

240 SACHREGISTER

244 ÜBER DEN AUTOR

246 DANKE

247 GUTE PARTNER