



Anaconda

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Die Originalausgabe mit dem Titel *Fisch Ahoi! Lieblingsrezepte aus Fluss
und Meer* ist 2012 im Hölker Verlag erschienen.
© 2012 Hölker Verlag in der Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: dyadesign, Düsseldorf, www.dya.de
Umschlagmotive: Adobe Stock / Egor Shilov (Teller), Adobe Stock / aksol (Fisch)
Satz: Andreas Paqué, www.paque.de
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-7306-0960-6
www.anacondaverlag.de

Inhalt

Vorwort	4
Einführung	6
Warenkunde	7
Systematik der Fische	7
Das Fisch-ABC	9
Küchenpraxis	17
Tipps zum Einkauf von frischem Fisch	17
Wie viel darf es denn sein?	19
Fisch küchenfertig vorbereiten	19
Leichte Arbeit mit Tiefkühlfisch	23
Die verschiedenen Zubereitungsarten	24
Rezepte	26
Salate, Vorspeisen & Snacks	26
Suppen & Eintöpfe	48
Hauptgerichte	62
Register	94



Die Rezepte in diesem Buch sind für 4 Personen berechnet.

Vorwort

Fisch ist das kulinarische Zauberwort schlechthin, wenn es um sehr gute, abwechslungsreiche, kalorienarme und gesunde Ernährung geht. Es gibt ihn in unzähligen Arten, Sorten, Formen, Größen – im Ganzen, in Stücken oder als Filets. Er wird frisch, tiefgekühlt, getrocknet, in Glas oder Dose angeboten. Die Auswahl und die (Tages-)Angebote in speziellen Fachgeschäften, in Abteilungen von Supermärkten oder am Stand auf dem Wochenmarkt sollten letztendlich ausschlaggebend für unsere Entscheidung sein.

Wenn da nicht für den Verbraucher einige „Stolpersteine“ auf dem Weg zum unbeschwerten Genuss zu beseitigen wären. Denn eines ist hinlänglich bekannt: Es fehlt nicht an der Liebe zum Fischgenuss, sondern an den warenkundlichen Kenntnissen sowie Erfahrungen im problemlosen Umgang mit Fisch. Die einen geben den Gräten die Schuld, die anderen trauen sich nicht an die Zubereitung von frischem Fisch im Ganzen heran. Oftmals fehlt es auch an einer großzügigen Rezeptauswahl und den entsprechenden Einkaufsmöglichkeiten, wenn es denn just ein ganz bestimmter Fisch sein soll.

Zwar ist Fisch in der Tat nicht ganz so einfach vor- und zuzubereiten wie Gemüse oder Fleisch. Und Fehler machen sich hier viel stärker bemerkbar. Aber mit diesem Buch können wir Ihnen alle Vorbehalte



und Unsicherheiten nehmen. Es führt übersichtlich und praxisnah in den Umgang mit den Gesellen aus Poseidons Tiefen ein. Mit einem kompakten Lexikon, Tipps und Tricks rund um Einkauf und Lagerung sowie allen wichtigen Informationen zu Vor- und Zubereitung sind alle Seiten der Fisch-Warenkunde und -Küchenpraxis beleuchtet. Und bei den einzelnen Rezepten finden Sie immer wieder Varianten bzw. Vorschläge für alternative Fischarten, falls die erste Wahl schwer zu beschaffen oder besonders kostspielig sein sollte.

Die Grundausrichtung dieses Kochbuchs liegt bei einer modernen, aber nicht minder traditionsbewussten Fischküche, deren Evergreens und Klassiker Ihnen immer wieder das berühmte Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Es präsentiert die schönsten heimischen Gerichte, die man schon bei Mama oder bei der Oma gerne gegessen hat, wie z.B. Forelle Müllerin Art, Labskaus, Heringshäckerle, Roten Heringssalat oder Egli mit Petersilienkruste. Aber auch internationale Köstlichkeiten wie Pizza mit Lachs und Sardellen, Bouillabaisse, Fischcurry und Gebeizter Lachs mit Senfsauce sind selbstverständlich vertreten, haben sie doch inzwischen auch auf unserem Fisch-Speisezettel einen Stammplatz eingenommen. Und schließlich werden Ihnen auch moderne Klassiker aus der Fast-Food-Küche wie Fischburger und Fischstäbchen zum Selbstmachen nahegebracht. Sie werden sehen: Es lohnt sich!

Der Pro-Kopf-Fischverbrauch in Deutschland wächst übrigens stetig. Pro Jahr und Person werden mittlerweile über 15 Kilogramm Fanggewicht verzehrt, Tendenz weiter steigend. Lassen Sie sich anstecken und auf das Angenehmste überraschen von der ganzen Vielfalt der Fischküche, ob gebacken, gedünstet, gekocht, gegrillt, gebraten, gedämpft, pochiert, frittiert oder aus der Folie.

Gutes Gelingen und ein wenig Qual der Wahl bei den vielen leckeren Rezepten für jede Gelegenheit wünscht Ihnen Ihre

Rosemarie Dürer

Einführung

Mit dem, was wir Tag für Tag essen, beeinflussen wir unsere körperliche Fitness und unser Wohlbefinden. Fisch ist das einzige Lebensmittel, welches das ganze Spektrum der lebensnotwendigen Aminosäuren enthält. Dabei spielen die Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin eine ganz spezielle Rolle. Tryptophan ist die Vorstufe für Serotonin, das auch als Gute-Laune-Hormon bezeichnet wird. Serotonin reguliert eine Reihe physischer und psychischer Vorgänge, wie z. B. die Ausprägung von Stimmungslagen. Die Aminosäure Tyrosin kann über hormonelle Regelkreise sowohl die körperliche als auch die mentale Leistung unterstützen. Unsere Empfehlung: Essen Sie mindestens einmal pro Woche Fisch – besser zweimal!

Abgesehen von dem kulinarischen Erlebnis, das Sie mit Fisch genießen können – egal in welcher Form oder Zubereitungsart – liefert er Gabel für Gabel ein Stückchen zusätzliche Gesundheit. Die leichte Verdaulichkeit, bedingt durch den geringen Kaloriengehalt, die hochwertigen Proteine, Fette und vor allem Eiweiße, veranlassen Mediziner dazu, Fisch als wichtigen Bestandteil der Diät-kost einzusetzen. Im Fischfleisch sind die Fettsäuren mit den längsten Ketten enthalten: ungesättigte Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Diese gelten als besonders wertvoll, da unser Körper sie direkt zu „Herzschutzfaktoren“ verarbeiten kann. Lassen Sie sich also nicht von Fettsäuren und Ölen abschrecken: Sogar der fettreichste Fisch, der Aal, hat mit 24 % Fettgehalt im Vergleich zu einem Schweinekotelett mit 31 % noch immer einen geringen Anteil an Fett. Und dabei handelt es sich, wie gesagt, um gesundheitlich wertvolle Fette.

Fische sind zoologisch betrachtet in Kopf-, Kiemen-, Rumpf- und Schwanzregion gegliederte, wasserbewohnende wechselwarme Wirbeltiere mit knorpeligem (Knorpelfische: z. B. Haie, Rochen) oder knöchernem Skelett (Knochenfische: fast alle anderen Fische). Der Körper vieler Fischarten ist beschuppt. Die meisten Fische pflanzen sich durch Eier (Laich) fort, Ausnahmen bilden die Knorpelfische, die mit wenigen Knochenfischen zusammen lebendgebärend sind.