

Fischzubereitungsarten im Detail



Fisch Räuchern

Fische selber zu räuchern, ist längst nicht so schwer, wie es klingen mag.

Man benötigt dafür weder eine Rauchkuchl noch eine Selch, sondern lediglich etwas Räuchermehl aus der nächsten Fischhandlung sowie einen ausgedienten großen Topf mit Rost oder Dämpfeinsatz.

Die 8–10 Stunden mit einer Salzlösung (100 g Salz pro Liter) und Gewürzen (Zwiebel, Knoblauch, Essig, Zitronenscheiben und Majoran aufgemixt) vormarinierten Fische werden bei geschlossenem Deckel je nach Größe 30–120 Minuten geräuchert – und schon sind sie servierbereit.

Dass man sich, gleich welche Garungstechnik man wählt, bei der Zubereitung von Fischen die Hände „schmutzig“ macht, lässt sich leider kaum vermeiden. Es ist allerdings ganz leicht, den Fischgeruch nach dem Kochen wieder loszuwerden: Einfach die Hände mit Zitronensaft und Kaffeesud abreiben. Danach braucht's nur noch eine gute, wohlduftende Seife.



Fisch Grillen

Das Garen über Holzkohlenfeuer ist die älteste und archaischste Garungsmethode, an der sich seit Jahrtausenden nicht viel geändert hat, außer dass es heute auch elektrische Grillschlangen gibt, mit denen sich ähnliche (aber aromatisch niemals dieselben) Resultate erzielen lassen.

- Beim Grillen ganzer Fische über Holzkohle ist darauf zu achten, dass größere Fische höher über der Glut sein müssen als kleinere. Bei großen Fischen tiefe Einschnitte in die Haut machen, damit sie an den dicken Stellen rasch durchgaren können.
- Als Schutz vor zu großer Hitze kann der Fisch mit Kräutern in Alufolie gewickelt und auf dem Rost gegart werden, was ein Verbrennen der Haut verhindert.
- Für zartfleischige Fische bewähren sich spezielle Grillkörbe, in denen der Fisch ähnlich wie in der Pfanne gewendet und fertig gegart wird.
- Vor dem Grillen sollten die Fische mit Öl mariniert bzw. eingepinselt werden. Kleine Fische können zum Schutz vor dem Austrocknen in ein gewässertes Schweinsnetz, eventuell mit gehackten Kräutern, gerollt werden. Und noch ein Tipp: Fische, die gegrillt werden, braucht man nicht zu schuppen. Denn die Schuppen sind bei den

meisten Süßwasserfischen ohnehin eher klein, und die Haut mit den Schuppen wird beim Grillen so richtig „crunchy“. Außerdem klebt der Fisch dadurch nicht an den heißen Stäben des Rostes fest.

- Kleinere Süßwasserfische können nicht nur über Holzkohle, sondern auch auf Stein (z. B. Schiefer oder Granit) sehr gut gegrillt werden. In diesem Fall ist es besonders lohnend, die Bauchhöhle der Fische mit Kräutern und etwas Butter zu füllen. Die Einstiegshitze sollte in etwa so hoch wie in der Pfanne gehalten werden. Durch die allmähliche Abkühlung ist diese Garungsmethode sanfter und schonender.



Fisch aus der Pfanne

Beim Braten von Fischen empfiehlt es sich, zunächst die Haut einzuschneiden, damit der Fisch die Form behält.

Bevor der Fisch in eine möglichst ovale Bratpfanne (am besten eignet sich eine mit Anti-Haft-Beschichtung) kommt, wird er gewürzt.

Der Fisch sollte auch kurz in Mehl gewälzt werden, damit sich die Haut nicht anlegt und knusprig wird.

Werden keine ganzen Fische, sondern nur Filets gebraten, so wird der Fisch zunächst kurz an der Unterseite angebraten, bevor man ihn auf der Hautseite langsam fertig brät, bis diese schön cross ist.

Tipp:

Verwenden Sie zum Braten immer Butterschmalz oder einfaches Olivenöl. Hochwertige Öle entwickeln einen unangenehmen Geschmack und sogar gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe bei zu großer Hitze.

Standard-Bratzeiten:

- Ganze Forelle von ca. 250 g: ca. 8 Minuten anbraten, wenden und noch ca. 4–5 Minuten fertig garen.
- Zanderfilet von Daumendicke: ca. 4–5 Minuten anbraten, wenden und noch ca. 3–4 Minuten fertig garen.
- Ganze Fische von ca. 5 cm Dicke: 13–18 Minuten
- Ganze Fische von ca. 7 cm Dicke: 25–35 Minuten
- Ganze Fische von ca. 10 cm Dicke: 50–70 Minuten
- Grundsätzlich gilt: Magere Fische brauchen kürzere Garungszeiten als fettere.



Fisch aus dem Backofen

Ganze Fische werden (nach eventuellem Schröpfen) mit der Bauchhöhle nach unten über eine Kaffeetasse gestülpt und gewissermaßen „stehend“ gebraten.

Große Filetstücke kann man mit diversen Gemüsen auch in Pergament, Bratfolie oder Alufolie einschlagen (Vorsicht: Alufolie ist extrem säureempfindlich!), oder aber auch in Blätter- bzw. Strudelteig einwickeln und dann backen.



Fisch Backen (Frittieren)

Das Herausbacken von klassisch in Mehl, versprudelttem Ei und Bröseln paniertem Fisch ist eine in Österreich äußerst beliebte und traditionsreiche Methode der Fischzubereitung.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist diese Fischzubereitung allerdings nicht unbedenklich, weil sie viele gesundheitliche Vorzüge und vor allem die Kalorienarmut der Süßwasserfische wieder zunichte macht.

Herzhaft und schmackhaft kann ein richtig zubereiteter Backfisch freilich dennoch sein, wenn man folgende Tipps beachtet:

- Verwenden Sie zum Frittieren nur hitzebeständige Öle oder Fette (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl, aber niemals kalt gepresste Öle).
- Achten Sie darauf, dass die Temperatur des Backfetts je nach Größe der Fische ca. 130 – 180 °C beträgt.
- Frittieren Sie nie zu viele Fische auf einmal, da sonst das Öl kalt und die Panier labbrig wird.
- Abseits der klassischen Panier kann man kleinere Fische oder Filets zuerst auch in etwas gesalzene Milch einlegen und dann mit griffigem Mehl, unter das man für Farbe und Geschmack auch etwas Rosenpaprikapulver mischt, wälzen. Nachdem man das überschüssige Mehl abgeschüttelt hat, lässt sich der Fisch dann wie oben geschildert in heißem Öl frittieren.
- Auch Backteige (Wein- oder Bierteig) sind – vor allem bei festfleischigen Fischen wie Karpfen oder Zander – sehr gut frittiergeeignet. Der Backteig sollte nicht zu dünnflüssig sein, und die Fischstücke müssen, was für Backfische ganz allgemein gilt, vor dem Servieren gründlich mit Küchenkrepp trockengetupft werden, damit kein überschüssiges Fett daran haften bleibt.



Fisch Backen (Frittieren)

Ob Forellen, Saiblinge, Karpfen oder Zander:
Man legt den Fisch einfach auf ein Gemüsebett aus in Julienne (feine Streifen) geschnittenem Wurzelgemüse, übergießt ihn mit wenig Weißwein oder Fischfond und gart ihn zugedeckt im Rohr oder auf kleiner Flamme.



Fisch Dämpfen

Ähnliche Ergebnisse wie mit dem Pochieren lassen sich auch mit dem Garen im Siebeinsatz des Dämpftopfes erzielen, das vor allem für festfleischige Fische und Fischfilets ohne Haut zu empfehlen ist. Diese werden auf einem Gitter aus Bambus oder Edelstahl über gut gewürztem bzw. aromatisch duftendem Kräuter-Fischfond gegart.



Fisch Pochieren

Eine der einfachsten, schmackhaftesten und vor allem gesündesten Formen der Fischküche ist das Pochieren.

Es ist für ganze Fische mit Haut ideal geeignet und eine der schonendsten sowie aus ernährungstechnischer Sicht perfektesten Garmethoden.

Und weil es beim Fisch pochieren gar so flott hergeht, ist es auch aus der modernen Küche einfach nicht mehr wegzudenken, zumal man ja nicht nur ganze Fische, sondern auch Filets oder Portionsstückchen (z. B. für Pot au feu oder Fischsuppe) bequem pochieren kann.

Man benötigt dazu einen Sud, der in der französischen Küche „Court-Bouillon“ genannt wird und aus Wasser, Essig oder Weißwein, Salz und Pfefferkörnern sowie nach Geschmack auch aus etwas Wurzelwerk, Zwiebel und Lorbeerblatt hergestellt wird.

Man lässt den Sud (am besten in einem ovalen Fischtopf) zunächst zehn Minuten kochen, damit er schön aromatisch wird und lässt den Fisch dann knapp unter dem Siedepunkt langsam gar ziehen.



Fisch Garen unter der Salzkruste

Mit der Entdeckung der mediterranen Küche ist auch die Technik des Garens in der Salzkruste populär geworden, die üblicherweise nur für Meeresfische angewandt wird.

Man kann das Meersalz jedoch durch Steinsalz (z. B. aus dem Salzkammergut) ersetzen .

Mit der Methode "Garen in der Salzkruste" lassen sich auch bei Süßwasserfischen wie Zander, Barsch oder Hecht ganz ausgezeichnete Erfolge erzielen.

Man setzt den vorgewürzten Fisch zu diesem Zweck einfach auf ein mit Backpapier oder Alufolie ausgelegtes Blech, bestreicht ihn rundum mit einer Mischung aus 1 kg grobem Meersalz und 3 Eiklar und bäckt ihn, je nach Größe, eine Viertel- bis eine halbe Stunde bei 180 °C im Backrohr, wo man ihn danach bei geöffneter Tür noch ein wenig nachziehen lässt.



Fisch Roh oder roh mariniert

Weiß man sich im Besitz von wirklich fangfrischer Ware, so kann man bei feinfleischigen Fischen wie Forelle, Lachsforelle, Waller oder Zander das Fleisch auch roh servieren.

Drei Möglichkeiten bieten sich dafür an, die freilich ihren Ursprung nicht in Österreich haben:

- Die von Arrigo Cipriani erfundene Methode des Carpaccios (Fischfilets mit einem scharfen Messer möglichst fein aufschneiden und roh mit feinen Ölen, Essig, Salaten, Gewürzen, Pasten etc. servieren).
- Die aus Japan stammende Sashimi-Methode (rohes Fischfilet in gleichmäßige Streifen schneiden und mit Sojasauce, Wasabikren, eingelegtem Ingwer und Rettich servieren).
- Die bei uns gebräuchlichste Methode, Fisch roh zu servieren, geht auf den nordischen Gravad Lax zurück und setzt ein mindestens 24-stündiges Beizen (roh Marinieren) in einer Marinade aus Steinsalz, Senfkörnern, Dille oder Fenchelgrün und Kristallzucker voraus, die dem Fisch Flüssigkeit entzieht. Um den Fisch ständig mit Marinade bedeckt zu halten, beschweren Sie ihn mit einem Küchenbrett oder Stein und wenden ihn während des Marinierens mehrmals.