



Liebe Angelsportfreunde, hier ein paar Tipp's und Trick's wie man Fisch im allgemeinen aber auch gegrillt oder gekocht behandelt. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, wird Ihnen der Fisch immer gelingen.

Viel Spass dabei Euer Webmaster Karl Hutte

Fisch säubern:	Kurz unter fließendem Wasser waschen, niemals im Wasser liegen lassen, er laugt aus, dann abtrocknen.
Fisch säuern:	Von allen Seiten reichlich mit Zitrone beträufeln, das Fischfleisch wird fester und würziger, der Geruch wird gebunden. Fisch stehen lassen : Etwa 30 Minuten, damit die Fruchtsäure wirksam werden kann.
Fisch salzen:	Unmittelbar vor dem Garen, Salz entzieht dem Fisch Wasser und somit Nährstoffe. Fisch nicht kochen, sondern gar ziehen lassen, der Fisch würde sonst zerfallen.
Garflüssigkeit:	Für Soßen und Suppen weiter verwenden, da Sie Nährstoffe enthält. Fisch vor dem Panieren gut abtrocknen. Fisch im Ganzen zubereitet ist GAR, wenn sich die Rückenflosse leicht heraus nehmen lässt.
Tiefgekühlte:	Panierte Fischstücke unaufgetaut sofort anbraten.
Die Forelle	Forelle, Bachforelle (<i>Salmo trutta forma fario</i>) ist ein Süßwasserfisch und gehört zur Familie der Lachse; sie wird 40 cm lang und bis 3 kg schwer. Die Farbe ist je nach Art des Vorkommens verschieden. Die Haut ist meist gefleckt, Rücken olivgrün bis schwarz, Seiten grünlich, Bauch hellgelb bis weiß, dunkle und blutrote Augenflecke in hellem Hof. Die Schuppen sind klein. Das Fleisch ist besonders zart und wohlschmeckend, am besten von Mai bis Juli. Mit der zunehmenden Verbreitung von Forellenzuchtanlagen ist sie das ganze Jahr über leicht erhältlich. Die Forelle gilt in der Küche als feinstes Tafelfisch, z. B. blaugekocht oder gebacken. Sie muss aber ganz frisch gekauft werden, da sie sich nicht allzu lange hält. Die Forelle lebt in klaren, kalten Gewässern in ganz Europa.
Die Seeforelle	Die Seeforelle (<i>Salmo trutta forma lacustris</i>) und die Meerforelle (<i>Salmo trutta forma trutta</i>) sind nach neuerer Auffassung nur Formen der Bachforelle, die sich dem Leben im See bzw. im Meer und Fluss angepasst haben. Beide Formen erreichen eine erhebliche Größe (bis etwa 15 kg Gewicht). Die Seeforelle bewohnt die Alpen- und Hochalpenseen, die Meerforelle die Nord- und Ostsee, von wo sie zum Laichen in die Flüsse aufsteigt. Vom Lachs ist die Meerforelle nicht leicht zu unterscheiden. Ihr Fleisch ist ebenfalls rot und dem des Lachses gleichwertig.



<p>Die Regenbogenforelle</p>	<p>Die Regenbogenforelle (<i>Oncorhynchus mykiss</i>) wurde um 1870 bei uns aus Nordamerika eingeführt. Sie verträgt wärmeres und sauerstoffärmeres Wasser als die Bachforelle und ist daher für Teichwirtschaften besonders geeignet und dort die überwiegend gezogene Forelle. Ihr Fleisch ist bei zweckmäßiger Fütterung sehr schmackhaft</p>
<p>Fische, allgemein</p>	<p>Fische sind Wirbeltiere, welche durch Kiemen atmen und sich durch Flossen fortbewegen, also dem Leben im Wasser angepasst sind. Die Meisten pflanzen sich durch Eier fort, und zwar legt das Weibchen auf einmal große Mengen von sehr kleinen Eiern (Laich, Rogen). Die Haut der Fische ist bei den meisten Formen mit Schuppen bedeckt. Gewöhnlich besitzen die Fische eine mit Luft gefüllte Schwimmblase.</p> <p>Fische stellen ein wertvolles Nahrungsmittel dar; sie sind reich an vollwertigem Eiweiß, hochwertigen Lipoiden (Cholesterin, Lecithin), wichtigen Mineral-salzen (Kalk, Phosphor, Eisen, Jod) und, soweit sie fettreich sind, auch an Vitaminen. Der Wassergehalt des Fischfleisches ist höher als der des Fleisches von Warmblütern.</p> <p>Fische sind bei richtiger Zubereitung bekömmlich und auch für Kranke leicht verdaulich. Die Sättigungs- wirkung ist wegen der leichten Verdaulichkeit und des hohen Wassergehaltes nicht so groß wie bei Fleisch. Bei der Zubereitung empfiehlt es sich, den Fisch zu dünsten, dämpfen, braten oder zu backen. Das Kochen ist wegen der starken Auslaugung weniger vorteilhaft.</p> <p>Die Zubereitungsarten für Fische sind außerordentlich vielfältig. Das Fleisch der meisten Fische ist weiß, beim Lachs rot. Durch hohen Gehalt an Fett sind ausge-zeichnet: Flussaal (Fettgehalt 25% und mehr in der frischen Substanz), Lachs, Hering, Maifisch; arm an Fett (weniger als 1% in der frischen Substanz) sind: Schellfisch, Kabeljau, Hecht, Barsch, Flunder, See-zungen, Forelle. Von allen Fischen wird der Hering am meisten verzehrt, dann folgen wohl Schellfisch und Kabeljau.</p> <p>Im Handel werden die Fische in See- und Süßwasser-fische eingeteilt, die Süßwasserfische wieder in Fluss- und Teichfische. Diese Trennung ist allerdings nicht scharf durchzuführen, da Süßwasserfische bisweilen auch im Wattenmeer oder in der See leben und Seefische häufig in die Flüsse wandern. Seefische kommen im allgemeinen tot und ausgeweidet in den Handel, während Süßwasserfische, und zwar vornehmlich die Teichfische, lebend gehandelt werden.</p> <p>Die in unseren Flüssen frei lebenden Fische bezeichnet man auch als Wildfische, während die Teichfische gezüchtet werden.</p>



	<p>Die wichtigsten Nutzfische des Meeres sind: die Blankfische: (Heringe, heringsartige Fische, Sprotten, Sardinen), die Rundfische: (Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Lengfisch, Rotbarsch, Makrele) und die Plattfische: (Scholle, Flunder, Seezunge).</p> <p><u>Die wichtigsten Nutzfische der Binnengewässer sind:</u> Karpfen, Schleie, Barsch, Blei, Plötze, Lachs, Zander, Hecht, Aal, Forelle.</p> <p>Beim Einkauf der Fische achte man auf Größe und Frische der Fische. Erkennungszeichen: Kiemen rot, Augen klar, Färbung frisch, Fleisch fest, Haut feucht, Schuppen fest, Geruch angenehm frisch.</p> <p>Da frische Fische elastisches Fleisch haben, kann man die Fingerdruckprobe anwenden: Mit den Fingern den Fisch etwas drücken; die Druckstelle muss sehr bald verschwinden (diese Probe ist nur ein Behelf und nicht unbedingt ausschlaggebend).</p>
<p>Grillspaß mit Fisch</p>	<p>Ein Sommer ohne Grillen ist wie ein Fisch ohne Wasser. Denn Brutzelspaß im Freien macht für viele den Sommer erst zur schönsten Zeit des Jahres. Von überall her lockt der unwiderstehliche Duft von frisch Gegrilltem. Dabei bekommen die legendären Bratwürstchen und Holzfällersteaks zunehmend "heiße" Konkurrenz von Fisch und Co.</p>
<p>Leckerbissen vom Grill</p>	<p>Grilltauglich sind prinzipiell alle Fischarten, wobei sich festfleischige und fettreiche besonders gut eignen. Hier eine Auswahl: Heringe, Sardinen, Makrelen, Sprotten, Rotbarbe, Schwertfisch, Forelle, Lachs, Aal, Rotbarsch, Heilbutt, Thunfisch, Dorade und Wolfsbarsch. Die Größe bzw. die Art der Teilstücke entscheiden über die Grillmethode. Ebenfalls zu leckeren Delikatessen auf dem Grill können Tintenfische, Garnelen und Scampi werden.</p>
<p>Das kleine 1 x 1 des Fischgrillens</p>	<p>Für alle Fische und Meeresfrüchte gilt gleichermaßen: Ihr Fleisch ist besonders zart, gart schneller als Wurst und Steak und kann bei zu langer Grillzeit, verbunden mit zu hohen Temperaturen, leicht austrocknen. Deshalb heißt die oberste Fischgrillregel: Für die Zubereitung von Fisch muss der Rost in größerem Abstand über der Glut als üblich hängen. Außerdem empfiehlt es sich, das Grillgut regelmäßig zu wenden.</p> <p>Kleine und mittelgroße Fische sind besonders einfach in der Zubereitung, denn sie können im Ganzen auf den Rost gelegt werden. Wichtig ist nur, dass sowohl der Fisch (geschuppt und ausgenommen), als auch der Rost gut eingeölt sind. So kann die Haut nicht am Rost kleben bleiben. Eine praktische Hilfe bieten spezielle Grillkörbe oder Fischzangen zum Einspannen der Fische, damit sie beim Wenden nicht zerfallen.</p> <p>Festfleischige Fischfilets oder -steaks sowie Garnelen und Scampi kann man ebenfalls direkt auf den gut geölten Grillrost legen. Und aus</p>



	<p>kleineren Fischstücken lassen sich zusammen mit verschiedenen Gemüsesorten leckere Spieße zaubern, die auch auf den Rost gelegt werden können.</p>
<p>Zarte Köstlichkeiten - sanft behandelt</p>	<p>Empfindliche Filets, die leicht zerfallen, sind in einem geschlossenen Stück Alufolie am Besten aufgehoben. Bei dieser Methode kann man auch noch etwas Wein oder Fischfond angießen, damit der Fisch besonders saftig wird. Wichtig auch hierbei: Die Folie muss gefettet sein. Wer Knoblauch liebt, reibt sie vorher mit einer halbierten Zehe ein.</p>
<p>Kräuter und Gewürze bringen Pfiff</p>	<p>Auch viele andere Gewürze und Kräuter können Grillfische zusätzlich veredeln. Damit sich ihre Aromen besser über das Fischfleisch verteilen, schneidet man ganze Fische vor dem Marinieren auf beiden Seiten drei bis viermal tief ein.</p> <p>Zum Einlegen eignen sich am besten flüssige Marinaden auf Basis von Öl, Essig, Wein oder Sojasauce. Je nach Geschmack können ihnen Petersilie, Dill, Estragon, Oregano, Minze, Basilikum, Fenchel, Chili, Ingwer, Senf, Zitrone, Limette, Knoblauch oder Frühlingszwiebeln zugesetzt werden. Während der Marinierzeit von 2 - 3 Stunden sollte man das Grillgut mehrmals wenden; damit anschließend keine Flüssigkeit in die Glut tropft, vor dem Grillen trockentupfen.</p> <p>Wer keine Zeit zum Marinieren hat, spickt die Einschnitte mit Kräutern, Zitronen- oder Limettenspalten. Die Einschnitte können genauso gut mit gewürzter Butter gefüllt werden. In diesem Fall muss der Fisch allerdings in Alufolie garen, damit die schmelzende Butter nicht in die Glut tropft. Ebenfalls ein schneller Genuss sind die schon fertig eingelegten Fische, Filets und Fischspieße, die es beim Fischhändler oder an der Fischtheke gibt.</p>
<p>So schnell ist Grillfisch gar</p>	<p>Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man hinein und schiebt das Fleisch auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr durchscheinend, kann serviert werden. Die Grillzeit hängt von der Dicke des Fisches bzw. des Filets ab. Ca. 1 cm dicke Stücke sind in 6 - 8 Minuten gar, ca. 2 cm dicke Stücke brauchen 8 - 10 Minuten. Ganze, ca. 2,5 cm dicke Fische sollten 10 Minuten auf dem Rost liegen, sind sie ca. 4 cm dick 10 - 15 Minuten, 5 - 6 cm dicke 15 - 20 Minuten. Große Garnelen brauchen mit Schale 5 - 6, ohne Schale 3 - 4 Minuten.</p>



<p>Traditionell gekocht oder speziell gedünstet</p>	<p>Ob im Dampf oder im Sud: Fisch ist schnell zubereitet. Grund ist der geringe Gehalt an Bindegewebe im Fischfleisch.</p> <p>Kochfisch ist nicht nur ein typisches Essen der Bewohner der Meeresküsten. Gerade Seefische eignen sich sehr gut zum Kochen. Ihr festes Fleisch zerfällt nicht so leicht beim Kochvorgang und behält dabei sein Aroma.</p> <p>Vor allem ganze Fische und Fischkoteletts lassen sich gut zum Kochen im Sud verwenden. Filets und Fischkoteletts eignen sich zum Dünsten und in der Folie kann der ganze Fisch oder das Filet gegart werden.</p>
<p>Niemals sprudelnd kochen lassen</p>	<p>Für ein Kochfischgericht wird zuerst ein Sud, beispielsweise aus ein wenig Wasser, Essig, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren, Zwiebel, Nelken und Suppengemüse hergestellt. Doch auch Zitrone, wenig Olivenöl, Brühe, Salz, Pfeffer und Basilikum könnten denkbare Gewürzvarianten sein.</p> <p>Diesen Sud 10 Minuten kochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Der gesäuberte Fisch wird eingelegt, wenn der Sud nicht mehr sprudelt. Der Fisch soll garziehen, also pochiert werden. Portionsstücke benötigen dafür 10 bis 20, ganze Fische 30 bis 40 Minuten. Küchenuhr benutzen, damit nichts zerkoht!</p>
<p>Im eigenen Saft dünsten</p>	<p>Mit nur wenig Fett- und Wasserzugabe ist das Dünsten eine sehr gesunde Zubereitungsart, da Eigengeschmack, Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben. Dabei wird der Fisch mit wenig Brühe oder auch Weißwein - nicht mehr als dass der Boden des Topfes einen Zentimeter hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist - oder tropfnassem Gemüse in ein geschlossenes Gefäß gegeben. Im vorgeheizten Backofen (175 Grad Celsius) oder bei mittlerer Hitze auf der Herdplatte je nach Größe garen lassen. Zarte Filets brauchen nur 5 - 10 Minuten, wohingegen ein großer Fisch bis zu 40 Minuten benötigt. Machen Sie eine Garprobe.</p> <p>Auch in einer fest verschlossenen Alufolie oder in einem Bratschlauch kann Fisch gedünstet werden. Der Fisch kann in der Folie im Wasserbad bei ca. 80 Grad Celsius oder im Backofen bei 200 Grad Celsius gegart werden. Der Fisch im Bratschlauch ist nur für den Ofen geeignet. Bedenken Sie, dass der Bratschlauch in den kalten Ofen gelegt wird. Erst dann wird der Ofen bis 200 Grad Celsius erhitzt. Das beigegebene Gemüse sollte ruhig vor dem Dünsten gesalzen werden, dann tritt der Gemüsesaft schneller aus und es setzt nichts an.</p>



Völlig fettfrei geht's mit Dämpfen

Vor allem für kleine und zarte Fische, wie z. B. Schollenfilets eignet sich diese Zubereitungsart. Denn Dämpfen schont das Kochgut vor dem Austrocknen und Zerfallen. Dämpfen ist für all diejenigen ideal, die fettfrei essen wollen oder müssen.

Denn Fett ist beim Dämpfen völlig überflüssig: Es kann kaum etwas anbrennen, da das Gargut in keiner direkten Verbindung zur Hitzequelle steht.

Und so geht's:

Ein Topf wird etwa 3 Zentimeter hoch mit Wasser befüllt. Das Dampfut wird in einen zusammenklappbaren Siebeinsatz gelegt und steht beim Garen über dem siedenden Wasser. Auch kann der Fisch auf eine gefettete Aluminiumfolie oder ein Pergamentpapier in den Dampf gelegt werden. Filets benötigen eine Garzeit von 5 bis 8 Minuten, größere Fischstücke müssen 15 bis 20 Minuten im Dampf garen.

Wichtig ist, dass der Deckel des Topfes fest schließt. Das verbliebene Kondenswasser eignet sich hervorragend für Saucen und Suppen. Da das natürliche Aroma der Fische die Hauptrolle spielt, sollte nur vorsichtig mit Gewürzen und Salz umgegangen werden.

ASV Besseringen Schwemlingen e.V.