



# KOCHKURS HEIMISCHE FISCHE

## Inhalt und Gerichte:

- ❖ **Fische aus heimischen Gewässern**
- ❖ **Praktische Werkzeuge**
- ❖ **Wann ist Fisch frisch?**
- ❖ **Ideale Aufbewahrung**
- ❖ **Menü & Rezepte**
- ❖ **Grundrezepte**
  - **Fischfond**
  - **Fischsuppe**
  - **Sauce Aioli**
  - **Weißweinsauce Beurre Blanc**
  - **Sauce Hollandaise**
- ❖ **Extra Rezepte**

1

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION (LEADER)



## ❖ Fische aus heimischen Gewässern

- Forelle, Lachsforelle, Saibling, Reinanken (Felchen), Huchen, Waller/Wels, Hecht, Zander, Karpfen, Seebrasc, Aal...

## ❖ Praktisches Werkzeug

*Fische und Meeresfrüchte erfordern spezielles Werkzeug:*

- Gutes und scharfes Filettermesser
- Ein scharfes großes Messer zum zerteilen von Krustentieren (Hummer, Kaisergarnelen), zerteilen von Fischkarkassen und zum Entschuppen falls kein Entschupper vorhanden ist.
- Grätenpinzette
- Ovaler Fischbräter zum dünsten

## ❖ Wann ist Fisch frisch?

2

*Wer frischen Fisch kauft, sollte auf folgende Merkmale achten:*

- Die Ware riecht nicht nach Fisch sondern nach Meer und Jod
- Die Augen sind prall und klar
- Die Kiemen sind dunkelrot
- Die Haut ist mit einer Schleimschicht überzogen
- Das Fleisch soll auf Druck elastisch reagieren

*SPM-TIPP >> Ganze Fische mit Kopf sind besser als nur Filets!*

## ❖ Ideales Aufbewahren:

- Flach in einem geschlossenen Behälter bei 0 Grad
- Krustentiere haben eine geringe Haltbarkeit und sollen daher so rasch als möglich verarbeitet und verzehrt werden. (Sie sollen auf keinen Fall nach Ammoniak riechen!)
- Kopf und Schwanzteil sollten fest miteinander verbunden sein
- Muscheln sollten immer geschlossen sein und dürfen nicht streng riechen
- Austern sind bis 1 Woche nach Abpackdatum bedenkenlos zu genießen



## **MENÜ „heimische Fische“**

### **Hausgebeiztes Saiblingsfilet**

*Spargelsalat | Ingwer*

<< >>

### **Schaumsuppe von Frühlingskräutern**

*Lachsforellenfilet in der Folie*

<< >>

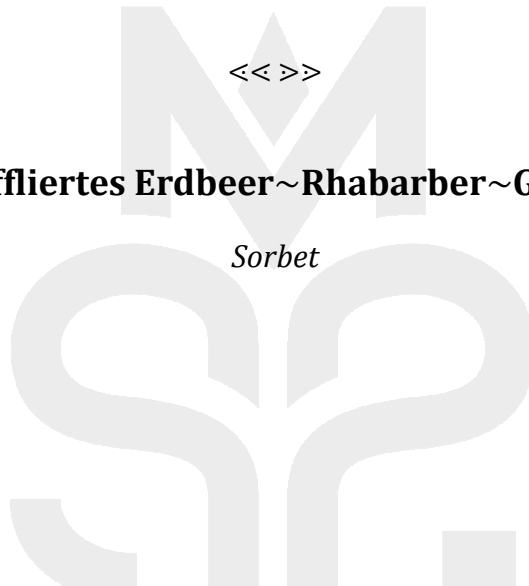
### **Zanderfilet unter der Kartoffelkruste**

*Cremige Beluga~Linsen | Gemüse*

<< >>

### **Souffliertes Erdbeer~Rhabarber~Gratin**

*Sorbet*





## **Zanderfilet unter der Kartoffelkruste** (4 Portionen)

- Ca. 400 g Zanderfilet ohne Haut
- 200 g Kartoffeln groß (festkochend)
- Geklärte butter/Butterschmalz
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

### ***Schritt für Schritt zum Speisenmeister:***

- Zander filetieren, Haut abziehen und portionieren
- Große Kartoffeln schälen und zu feinen Streifen reiben
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- In der Pfanne oder am Grill eine dünne Schicht Kartoffeln verteilen, gewürzten Zander draufsetzen.
- Langsam goldgelb braten
- Behutsam wenden und bei geringer Hitze fertig garen (auch im Ofen möglich)

### ***Persönliche Notizen:***

