



Fisch-Chips

So geht's:

1. Das feuchte Fischfilet entlang der Seitenlinie halbieren, dann in ganz dünne Scheiben oder Streifen schneiden (ca. 2–3 mm dünn).
2. Semmelbrösel, Salz und Pfeffer in den Gefrierbeutel füllen.
3. Eine Portion Fisch-Chips in den Beutel geben, Luft reinpusten, Öffnung zudrehen und kräftig schütteln – so bleibt die Panade gleichmäßig am Fisch kleben.
4. Fisch-Chips mit einem trockenen Schaumlöffel aus dem Beutel holen (überschüssige Brösel fallen so ab) und in 180 °C heißes Öl geben.
5. Goldbraun backen – etwa so braun wie ein Wiener Schnitzel.
6. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Ketchup oder süß-saurer Soße servieren.

Tipps:

-  Dieses Rezept funktioniert super mit grätenreichen Karpfenartigen – auch mit richtig großen Karpfen!
-  Am einfachsten gelingt es in einer Fritteuse oder einem Topf/Wok mit Öl. In der Pfanne klappt es aber genauso.
-  Wichtig: Nichts vorher panieren und liegen lassen! Durch das Salz in den Bröseln zieht Wasser aus dem Fisch – die Panade wird dann feucht, klebt zusammen und wird hart. Immer frisch panieren und sofort backen!
-  Für größere Mengen: Fisch erst nach dem Backen salzen – so bleibt das Öl länger frisch.

Für 2 Personen

Das brauchst du:

-  400 g Fischfilet ohne Haut (in dünne Scheiben oder Streifen geschnitten)
-  200 g Semmelbrösel
-  1 EL Salz
-  ⅓ TL Pfeffer
-  1 großer Gefrierbeutel (mind. 3 Liter)
-  Öl zum Frittieren

Fisch-Pflanzerl

So geht's:

1. Fischhack mit Salz und Pfeffer würzen, dann Ei, Semmel, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.
2. Zuerst ein Testpflanzerl braten und probieren – schmeckt es gut? Falls nicht, nachwürzen.
3. Aus der Masse kleine runde Pflanzerl formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm oder kalt mit Kartoffelsalat servieren.

Tipps:

-  Je mehr verschiedene Fischarten du mischst, desto leckerer wird's!
-  Das Grundrezept eignet sich auch für Fischstäbchen (rechteckig formen) oder Fischwürste (zigarrenförmig formen und braten).
-  Für knusprigere Pflanzerl: nach dem Formen noch in Semmelbrösel wälzen.
-  Die rohe Fischmasse oder die fertigen Pflanzerl lassen sich prima einfrieren

Für ca. 10 Stück

Das brauchst du:

-  500 g Fischfilet ohne Haut (durch den Fleischwolf gedreht oder fein gehackt)
-  9 g Salz (ca. 1 gestrichener TL)
-  1 g Pfeffer
-  1 Ei
-  1 altbackene Semmel (in kaltem Wasser eingeweicht, gut ausgedrückt und zerkleinert)
-  1 Zwiebel, fein gehackt
-  1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder fein gehackt
-  ½ Bund Petersilie, fein gehackt
-  Öl zum Braten



Schuppenkarpfen aus dem Ofen

So geht's:

-  Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden.
-  Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren (= kurz vorkochen), dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
-  Eine Auflaufform mit Butter oder Öl einstreichen.
-  Karpfenfilets salzen und pfeffern, nebeneinander in die Form legen.
-  Die Filets mit Mehl bestäuben.
-  Jetzt die Kartoffelscheiben wie Fischschuppen überlappend auf den Filets verteilen und mit zerlassener Butter bestreichen.
-  Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.
-  Mit der restlichen zerlassenen Butter servieren.

Tipp:

Ein tolles Rezept, weil Fisch und Beilage gleichzeitig fertig werden! Die Kartoffelscheiben nur auf dem Fisch verteilen – so lassen sich die Filets beim Servieren leicht aus der Form heben.

Für 2 Personen

Das brauchst du:

-  2 Karpfenfilets ohne Haut, grätenbehandelt
-  Salz, Pfeffer
-  500 g festkochende Kartoffeln
-  2 EL Mehl
-  Zerlassene Butter



Fischfond – die Geheimzutat

So geht's:

1. Fischabschnitte kalt abwaschen und in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
2. Den braunen Schaum (ausgefälltes Eiweiß) mit einem Löffel abschöpfen, dann die Hitze reduzieren.
3. Salz, Gewürze, grob gewürfeltes Suppengrün und einen Schuss Weißwein dazugeben.
4. Alles 20 Minuten leicht köcheln lassen – nicht mehr sprudelnd kochen!
5. Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen – fertig ist der Fischfond!

Tipps:

-  Am besten eine größere Menge kochen und portionsweise einfrieren.
-  Das gegarte Fleisch aus den Fischabschnitten (Backen, Nackenfleisch, zwischen den Rippen) unbedingt herauslösen – da steckt überraschend viel drin!
-  Süßwasser- und Salzwasserfische nicht mischen – das wäre so, als würdest du Rinder- und Hühnerbrühe zusammenschütten.

Grundlage für Suppen und Soßen

Das brauchst du:

-  Fischabschnitte vom Filetieren (Kopf ohne Kiemen, Flossen, Haut, Wirbelsäule, Rippen) – nur von frischem Fisch!
-  Kaltes Wasser
-  Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
-  Suppengrün (Sellerie, Karotte, Lauch, Petersilienwurzel)
-  Weißwein (trocken oder halbtrocken)

Ungarische Fischsuppe

So geht's:

1. Karpfen filetieren und häuten. Die Filets entlang der Seitenlinie halbieren und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, einem Schuss Weißwein und dem Schmand marinieren. Dosentomaten (Tomaten + Saft) dazugeben und alles gut vermischen.
2. Aus den Fischabschnitten mit 1 Liter Salzwasser und dem Suppengrün einen Fischfond kochen (siehe Rezept oben).
3. Kartoffeln und Paprika in kleine Würfel schneiden (möglichst unter 1 cm).
4. Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten (= weich und durchsichtig, aber nicht braun). Tomatenmark kurz mitrösten, dann mit dem abgeseihten Fischfond aufgießen.
5. Kartoffelwürfel dazugeben und aufkochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest (= al dente) sind.
6. Paprikawürfel dazugeben und ca. 6 Minuten mitziehen lassen.
7. Wenn Kartoffeln und Paprika weich sind, die marinierten Fischstücke samt Marinade dazugeben, gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Gemüsesuppenpulver abschmecken. Alles 15 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Nach dem Garen nicht mehr umrühren – sonst zerfallen die Fischstücke! Den Topf nur noch leicht rütteln.
9. Mit Weiß- oder Schwarzbrot servieren.

Tipp:

Karpfen schmeckt in diesem Rezept besonders gut – aber alle anderen Weißfische funktionieren genauso. Statt Dosentomaten kannst du auch frische Tomaten nehmen.

Für 8 Personen

Das brauchst du:

-  1 Karpfen (mind. 1–1,5 kg)
-  1 Liter Wasser
-  1 TL Salz
-  1 Bund Suppengrün, gewürfelt
-  3 EL Öl oder Butter
-  3 TL Paprikapulver (süß)
-  1 große Zwiebel, fein gehackt
-  1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
-  1 Becher Schmand (200 ml)
-  3 EL Tomatenmark
-  Salz, Pfeffer
-  2 große Kartoffeln
-  1 rote + 1 grüne Paprikaschote
-  1 Dose gehackte Tomaten (400 ml)
-  Gemüsesuppenpulver



Fisch in Alufolie

So geht's:

1. Den Fisch innen und außen gut mit Salz und Pfeffer würzen. Den Petersilienzweig in den Bauchraum legen.
2. Einen großen Bogen Alufolie mit Öl bestreichen.
3. Den Fisch auf die Folie legen. Die Folie über dem Fisch zusammenfalten – so dass über dem Bauchraum ein kleiner Hohlraum bleibt (damit der Dampf zirkulieren kann). Die Seiten wie bei einem Schiffchen dicht zusammenfalten.
4. Das Päckchen auf die mittlere Schiene des auf 180 °C vorgeheizten Backofens legen.
5. Je nach Fischgröße 20–30 Minuten garen.
6. Mit frischem Brot servieren.

Für 1 Fisch

Das brauchst du:

-  1 ausgenommene Forelle, Saibling oder Schleie (mit Kopf, ohne Kiemen) – nicht schuppen, die kleinen Schuppen isst man mit!
-  Salz, Pfeffer
-  1 Zweig frische Petersilie
-  1 EL Öl
-  Extrastarke Alufolie

Spaghetti mit Fisch (Spaghetti pescanese)

So geht's:

1. Zwiebel und Tomatenwürfel in Öl andünsten (= bei mittlerer Hitze weich werden lassen). Mehl darüberstreuen und kurz mitschwitzen lassen. Mit dem Fischfond oder der Gemüsebrühe ablöschen und glatt rühren.
2. Das kleingeschnittene oder gehackte Fischfleisch dazugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Sahne dazugeben – jetzt nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sahne (= sie flockt aus und sieht unschön aus).
4. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.
5. Zu Spaghetti mit Parmesan servieren.

Tipp:

Das ist im Grunde eine Fisch-Bolognese! Du kannst jede beliebige Fischart verwenden und die Soße ganz nach deinem Geschmack anpassen.

Für 4 Personen

Das brauchst du:

-  4 EL Olivenöl
-  1 Zwiebel, klein gehackt
-  1 Knoblauchzehe, zerdrückt
-  4 Tomaten, gewürfelt (oder aus der Dose)
-  2 EL Mehl
-  250 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
-  500 g Fischfleisch (roh, gekocht oder geräuchert – grätenlos und sehr klein geschnitten oder gehackt)
-  200 ml Sahne
-  Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
-  Spaghetti + Parmesan zum Servieren



Fisch im Pergament

So geht's:

1. Das Fischstück salzen und pfeffern, auf einen großen Bogen Backpapier legen.
2. Ein Stück Kräuterbutter obendrauf legen.
3. Das Papier einpacken: Die Seiten doppelt umfalten und fest zusammendrücken.
Zur Sicherheit mit Büroklammern fixieren.
4. Das Päckchen auf die mittlere Schiene des auf 180 °C vorgeheizten Backofens legen und 15 Minuten garen.

Tipp:

Super einfach und kaum Abwasch – das Päckchen direkt auf dem Teller öffnen!

Für beliebig viele Personen

Das brauchst du pro Portion:

-  1 Fischfilet oder Fischstück
-  Salz, Pfeffer
-  1 Scheibe Kräuterbutter
-  Butterbrot- oder Backpapier
-  Büroklammern



Kartoffeltaler mit Räucherfisch

So geht's:

1. Knödelteig mit Eiern, Wasser, Salz, Pfeffer, Muskat und Zwiebel gut vermischen.
2. Räucherforellen von Haut und Knochen befreien und zerkleinern. Mit der gehackten Petersilie vermischen und nach Bedarf etwas würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl kleine runde Taler (ca. 6 cm Durchmesser) aus dem Teig streichen. Auf die noch weiche Oberseite je 1 gehäuften Teelöffel Räucherfisch-Petersilien-Mischung verteilen.
4. Wenn die Unterseite goldbraun ist, Taler wenden – das Räucherfischfleisch backt jetzt mit ein.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Tipps:

-  Lässt sich super vorbereiten, z. B. für ein Buffet. Schmeckt warm und kalt!
-  Statt Räucherfisch kannst du auch ausgelöste Fischreste verwenden.

Für 4 Personen

Das brauchst du:

-  1 Packung fertiger Kartoffelknödelteig (ca. 750 g, eingeschweißt)
-  2 Eier
-  200 ml Wasser
-  Salz, Pfeffer, Muskat
-  1 Zwiebel, fein gehackt
-  Öl zum Braten
-  2 Räucherforellen (ohne Haut und Knochen, zerkleinert)
-  ½ Bund Petersilie, fein gehackt



Räucherforellen-Mus

So geht's:

1. Die Forelle filetieren: Haut abziehen, alle Knochen entfernen, das Fleisch in einen Mixer geben und pürieren.
2. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Kräuterbutter sowie Crème fraîche oder Schmand glatt rühren.
3. Mit Kräuterbutteraroma und Pfeffer würzen, evtl. noch etwas nachsalzen.
4. Kalt stellen und mit Schwarz-, Weiß- oder geröstetem Brot sowie Crackern servieren.

Tipp:

Dieses Mus lässt sich prima am Vortag vorbereiten – je länger es durchzieht, desto besser schmeckt es!

Vorspeise für 4 Personen

Das brauchst du:

-  1 geräucherte Forelle
-  30 g Kräuterbutter
-  1 TL Kräuterbutteraroma (im Supermarkt im Gewürzregal)
-  125 g Crème fraîche oder Schmand
-  Pfeffer, evtl. Salz
-  ½ Bund Petersilie, fein gehackt