

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

FISCH

genial einfach



G|U

DAS PRINZIP: HEIMISCHER FISCH

VARIANTENREICH

Heimisch bedeutet vielfältige Arten aus Bächen, Flüssen, Seen, aus Zuchtteichen und der Küstenfischerei.

NACHHALTIG

Angelsportvereine und Fischereiaufsicht achten darauf, dass nicht mehr entnommen werden kann als nachwächst.

REGIONAL

Fast überall in Deutschland kann man Fische aus einem nahen Umkreis vor Ort kaufen.

Übrigens mit weniger oder keinem Mikroplastik, anders als in Salzwasserfisch.

GESUND

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant, enthält viele Mineralstoffe, Jod und Vitamin D. Und natürlich die wertvollen Omega-3-Fettsäuren!



ÖFFNEN

SO GEHT'S: ROHEN FISCH FILETIEREN



Das Messer schräg hinter den Kiemen ansetzen. Die Klinge liegt dabei hinter der Brustflosse. Das Fleisch bis zur dicken Mittelgräte durchschneiden.



Das Messer nun seitlich horizontal drehen und die Klinge in Richtung Schwanzende auf der Mittelgräte durchziehen, bis man bei der Schwanzflosse angekommen ist.



Das ausgelöste Filet auf die Hautseite legen und mit dem Messer die Bauchgräten sowie den unteren Fettrand auf der oben liegenden Filetseite abschneiden.



Die Quergräten im Filet mit dem Finger ertasten und mit der Fischpinzette herausziehen. Den Fisch umdrehen und das Filet auf der anderen Seite auf die gleiche Weise herauslösen.

DIE RICHTIGEN WERKZEUGE

FILETIERMESSER

Die Anschaffung lohnt sich, wenn man öfter ganze Fische zubereitet.

Es geht aber auch ein normales, richtig scharfes Küchenmesser. Spezialisten haben ein Lachsmesser, das ist biegsam und hat Kullen – damit entfernt man die Haut in einem Rutsch ohne Fleischverlust.

FISCHGITTER

Für ganze Fische beim Grillen fast unverzichtbar – erlaubt sauberes Handling und es klebt nichts am Grill selbst. Es gibt fischförmige Gitter für einen Fisch oder rechteckige, in die man mehrere Fische klemmt.

ENTSCHUPPER

Wenn man's wirklich zu Hause selbst macht und die Schuppen nicht durch die ganze Küche spritzen sollen, ist dieses Teil mit Deckel wirklich genial.

FISCHPINZETTE

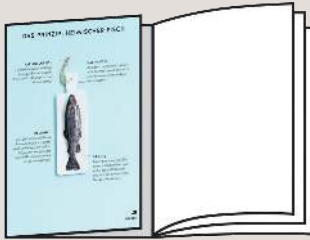
Eine unverzichtbare Anschaffung, denn Gräten im Mund verderben den Fischgenuss.



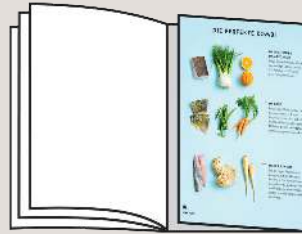
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

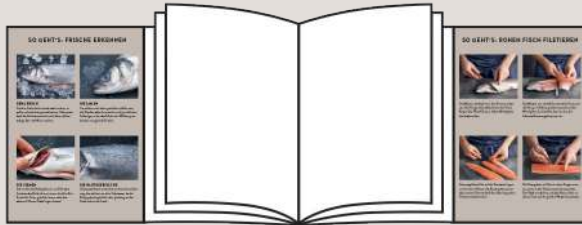
DAS PRINZIP:
HEIMISCHER
FISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRISCHE ERKENNEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ROHEN FISCH
FILETIEREN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KALTER FISCHGENUSS



18 PFANNE & GRILL



38 TOPF, DAMPFGARER & OFEN

04 DER AUTOR

05 BLITZREZEPT: GEBRATENES FISCHFILET

40 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 1 kg (12 Personen) • 20 Min. Zubereitung • 4 Tage Marinieren •
Pro Portion ca. 210 kcal, 17 g E, 12 g F, 7 g KH*

GRAVED LACHS

KLASSIKER FÜR GÄSTE

*1 kg sehr frisches Lachsfilet mit
Haut
3 EL schwarze Pfefferkörner
1 EL Koriandersamen
50 g mittelfeines Meersalz
3 EL Zucker
3 Bund Dill
2 EL Senfkörner
2 EL Pernod (ersatzweise
Aquavit)
abgeriebene Schale von 1 Bio-
Zitrone*

1 Das Filet auf Gräten überprüfen, diese ggf. entfernen und das Filet trocken tupfen. Pfeffer und Koriander nacheinander im Mörser zerstoßen. In einem großen, flachen Gefäß 10 g Meersalz, 1 EL Zucker und 1 EL zerstoßenen Pfeffer verteilen. Das Filet mit der Haut nach unten darauflegen. Übriges Salz (40 g), übrigen Zucker (2 EL), restlichen Pfeffer (2 EL) und den Koriander darauf verteilen.

2 Dill waschen, trocken schütteln und mit den Stielen hacken, zwei Drittel gleichmäßig auf das Filet streuen und leicht andrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken, beschweren und ca. 12 Std. kühl stellen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit einem Löffel über dem Filet verteilen. Diesen Vorgang noch dreimal nach je 12 Std. wiederholen.

3 Nach 48 Std. die Beize abgießen. Den Senf im Mörser zerstoßen. Pernod, Senf, Zitronenschale und übrigen Dill auf dem Filet verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und weitere 2 Tage reifen lassen.



*Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Marinieren •
Pro Portion ca. 340 kcal, 20 g E, 20 g F, 14 g KH*

LACHS-MANGO-CEVICHE

SOMMERLICH-LEICHTER GENUSS

*400 g sehr frisches Lachsfilet
ohne Haut
5 Limetten
1 große Schalotte
1 Mango
1 rote Paprika
1 kleines Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer*

1 Das Lachsfilet auf Gräten überprüfen und diese ggf. entfernen. Das Filet trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Limetten mit der Handfläche fest über die Arbeitsfläche rollen, damit die Zellwände aufbrechen, dann die Früchte halbieren und auspressen, den Saft über den Lachs geben. Vorsichtig durchmischen und ca. 30 Min. abgedeckt kalt stellen.

2 Die Schalotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen und in mundgerechte Scheiben oder Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Die vorbereiteten Zutaten zum Lachs geben. Das Olivenöl hinzufügen, alles vorsichtig vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit knusprigem Baguette servieren.

