

Tipps für die Fischzubereitung



Schleimschicht: Sie sollte klar sein und noch am Fisch haften, also nicht herunterlaufen.

Augen: Auch sie sollten klar sein.

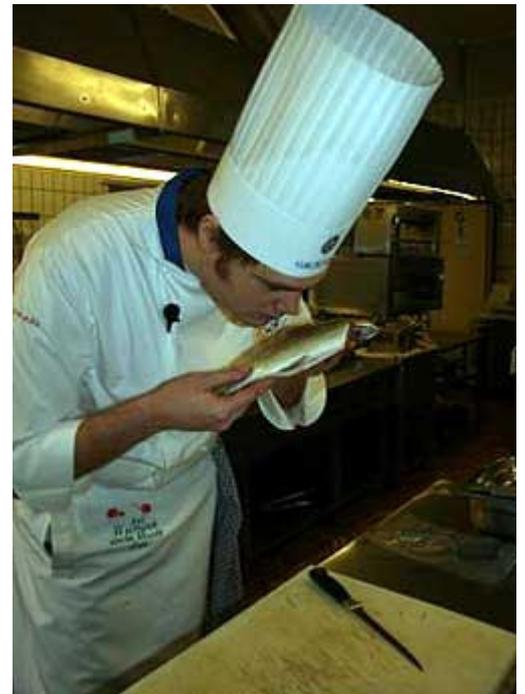
Kiemem: Dunkelrote Kiemen sind ein deutliches Frischemerkmal.

Fleisch: Drückt man mit dem Finger leicht auf den Körper, dürfen sich keine Druckstellen bilden.

Geruch: Fisch riecht nicht nach Fisch, sondern vielmehr nach dem Wasser, in dem er gelebt hat.

Frishemerkmale

Bei selbst gefangenem Fisch erübrigt sich natürlich die Frage nach der Frische. Wer seinen Fisch allerdings von einem Fischhändler bezieht, kann die Qualität anhand einiger Merkmale schnell erkennen.



Filetieren

Wer sauber filetieren möchte, braucht ein scharfes Messer mit biegsamen Klinge. Bei stumpfen Klingen reißt man das Fleisch mehr oder minder von den Gräten und erhält ein sehr unansehnliches Ergebnis. Spezielle Filiermesser eignen sich deshalb am besten.

Fische schuppen

Wer häufig schuppt, also mehrheitlich Barsche oder Zander verarbeitet, der sollte über die Anschaffung eines professionellen Fischschuppers nachdenken. Dieses Modell sammelt die Schuppen in einer Auffangschale und verhindert so umherfliegende Schuppen. Achten Sie beim eigentlichen Entschuppen des Fisches darauf, vom Schwanz zum Kopf zu arbeiten.



Das richtige Einfrieren

Fischfilets immer möglichst flach einfrieren. Wer die Haltbarkeit verlängern möchte, sollte die Filets noch zusätzlich vakuumieren. Generell dürfen die Filets nicht übereinander liegen, um ein schnelles Durchfrosten zu gewährleisten. Außerdem sollte so wenig wie möglich Luft im Gefrierbeutel vorhanden sein, dies minimiert die Gefahr eines Gefrierbrandes erheblich. Die Einfrierdauer richtet sich nach dem Fettgehalt des Fisches. Fettige Fische, wie zum Beispiel Aale, sind dabei weniger lang haltbar, als beispielsweise Forellenfilets. Vakuumiert und eingefroren halten sich letztere bis zu einem Jahr.

Die Fischkarkassen können ebenfalls eingefroren werden. Hat man davon eine ausreichende Menge zusammen, sind sie eine perfekte Grundlage für einen Fischfond.





Säubern der Arbeitsfläche

Um das Filetierbrett optimal zu reinigen, sollte es zunächst mit heißem Wasser, etwas Spülmittel und einem Schwamm gesäubert werden. Anschließend das Brett mit Kräutereisig abreiben. Dazu eignet sich am besten der zuvor genutzte Schwamm, da auch er durch den Essig seinen Fischgeruch verliert. Auch das Abreiben mit einer frischen Zitrone hilft, den Fischgeruch zuverlässig zu entfernen.

Die geeignete Pfanne

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einfachen Edelstahlpfannen (rechts) und beschichteten Modellen (Teflon). Letztere eignen sich am besten, da bei ihrer Verwendung auch nicht mehlierter Fisch kaum festbacken wird. Bei Edelstahlausführungen muss der Fisch zuvor dagegen unbedingt in Mehl gewendet werden, da er sonst am Pfannenboden festbacken wird, mit einem unansehnlichen Ergebnis.



Welches Bratfett?

In der Küche stehen eine große Auswahl an Fetten und Ölen zur Verfügung. Im Folgenden sind einige davon aufgelistet, die sich sehr gut zum Braten von Fisch eignen.

Butter: Sie ist der Klassiker und verleiht dem Fleisch einen angenehmen Geschmack. Bei der Verwendung von Butter sollte unbedingt darauf geachtet, die Temperatur nicht zu hoch zu wählen, da die Molke, ein Bestandteil jeder Butter, sonst verbrennt. Gerade einheimische Fischarten passen sehr gut zu Butter.

Olivenöl: Besonders bei mediterranen Gerichten eignet sich dieses Fett am besten. Wer also Wolfsbarsche oder Doraden zubereiten will, ist mit Olivenöl gut beraten.

Rapsöl: Ein sehr neutrales Öl, das sich für alle Fischarten sehr gut eignet.

Rapskernöl: Dieses sehr wert- und geschmackvolle Öl hat einen sehr feinen, nussigen Geschmack und eignet sich für alle Zubereitungsarten.

Das 3-S-Verfahren

Unter dem 3-S-Verfahren versteht man die Vorgehensweise mit Fisch, d.h. Säubern, säuern, salzen. Genau in dieser Reihenfolge sollte mit Fisch umgegangen werden, also zuerst gründlich säubern, danach mit Zitrone säuern und schließlich salzen.

Bei der Verwendung von Meersalzen sollte man den Fisch dagegen erst nach dem Braten würzen.



Mehlieren

Kurz vor dem Braten sollte jedes Filet mehliert werden. Das Mehl bildet beim Braten einen schützenden Mantel um das Fleisch und sorgt für eine schöne Bräunung.

Foto: Henning Stühring

Gar oder nicht gar?

Bei dünnen Filets (Forellen) reicht es, den Fisch auf jeder Seite anderthalb bis zwei Minuten zu braten. Kommen dickere Filetstücke oder ganze Fische in die Pfanne ist oftmals zu beobachten, wie geronnenes Eiweiß austritt, ein deutliches Zeichen, dass der Fisch fertig gegart ist.



Fotos von Henning Stühring