



Das große Buch vom

FISCH

TE





7 EINLEITUNG

WARENKUNDE

- 12 **Die ganze Welt der Speisefische**
- 14 **Fischporträts** – die 20 wichtigsten Fische in der Küche
- 54 **Alles über Speisefische:** Wie und wo leben sie, wie werden sie gefangen und wie werden sie verarbeitet?
- 90 **Lexikon der Meeresfische**
- 134 **Lexikon der Süßwasserfische**

KÜCHENPRAXIS

- 149 **Fisch einkaufen** – Qualitätsmerkmale erkennen, Fisch richtig transportieren und lagern
- 158 **Fachgerecht vorbereiten** – ob Rundfische, Plattfische oder spezielle Fische wie Seeteufel und Rochen
- 180 **Fisch gekonnt zubereiten** – mit den richtigen Methoden von Kaltgaren über Pochieren & Sous-vide, Dämpfen, Sieden & Kochen, Braten & Frittieren bis hin zu Grillen & Räuchern

REZEPTE

- 210 **Kaltgaren & Temperieren**
- 212 **WORKSHOP** Marinieren & Salzen
- 232 **Confieren, Pochieren & Sous-vide**
- 234 **WORKSHOP** Terrinen & Farcen
- 252 **Dämpfen**
- 268 **Sieden & Kochen**
- 270 **WORKSHOP** Blaukochen
- 286 **Braten, Schmoren & Frittieren**
- 288 **WORKSHOP** Garen in der Hülle
- 310 **Grillen, Smoken & Räuchern**
- 312 **WORKSHOP** Heißräuchern

- 326 **Fonds, Saucen & Beilagen**

- 340 **GLOSSAR**
- 342 **UNSERE PROFIS**
- 346 **SACHREGISTER**
- 356 **REZEPTREGISTER**
- 360 **IMPRESSUM**

Petersfisch

Zeus faber

Portrait

FISCHFAMILIE

Petersfische

FREMDSPRACHIGE NAMEN

Engl. John Dory; franz. Saint-Pierre; ital. pesce San Pietro; span. pez de San Pedro; port. peixe galo.

AUSSEHEN

Sehr platt, oval, mit vielen stacheligen Flossen. Markanter schwarzer Fleck an der Seite.

VORKOMMEN

Die meisten gemäßigten und warmen Ozeane vom Atlantik über Pazifik bis zum Indischen Ozean.

NAHRUNG

Schwimmt oft in der Nähe seiner Nahrungsfische (Heringsschwärme), was ihm den Namen »Heringskönig« einbrachte.

GRÖSSE UND GEWICHT

30 – 90 cm, meist ca. 40 cm / 1,5 – 8 kg und mehr

Namensgebende Legende: Petrus soll aus dem See Genesareth einen Fisch mit einer Münze zur Bezahlung von Jesus' Tempelsteuer geholt haben – der markante Punkt an der Flanke stammt vom Daumen des Apostels. In Wahrheit war es wohl eher ein Karpfen.



Fang

SAISON

Ganzjährig; in Europa Laichzeit Mai bis August.

FANGMETHODE

Meist Beifang im Schleppnetz, deshalb zu junge Exemplare unter 35 cm besser meiden.

ÖKOLOGIE

Der Petersfisch ist ein typischer Beifang der Heringsfischerei und wird nicht gezielt befischt. Seine Bestände werden nicht systematisch erfasst. Aus Handleinenfang im Nordostatlantik (Azoren) unbedenklich.

Kulinarik

GESCHMACK

Ein Lieblingsfisch der Fischer: festes weißes, geschmeidig-blättriges Fleisch, angenehm gelatinös-saftig im Biss. In Frankreich als »Poule de mer« (Meerhühnchen) ein Feinschmeckertipp.

EINKAUFSTIPP

Auf glatte Haut achten (Frischemerkmal). Ausreichend kalkulieren, da der Petersfisch wegen des großen Kopfes höchstens 30 bis 40 Prozent verwertbares Fleisch liefert.

ZUBEREITUNG

Braten, Dünsten oder als Filet gedämpft oder pochiert. Neigt zum Austrocknen, daher nicht zu lange garen. Die Karkassen ergeben einen hervorragenden Fond.

TYPISCHE REZEPTE

Saint-Pierre au beurre blanc; im Ganzen im Ofen gebacken oder als Würfel im Fondue chinoise.

ERSETZBAR DURCH

Dorade, Zander, Drachenkopf, Steinbutt, Seeszunge.



Lexikon der Meeresfische

Die Mehrzahl der Fische lebt im Meer. Doch während manche zum Laichen in Flüsse aufsteigen, begeben sich andere, im Süßwasser lebende Arten zur Fortpflanzung ins Meer. Die Zuordnung zur jeweiligen Gruppe ist nicht zoologisch begründet, sondern hilft bei der Orientierung.

Aalartige Fische

(*Anguilliformes*)

Fische mit lang gestrecktem, schlängelförmigem Körper und schleimiger Haut, meist schuppenlos oder mit tief reichenden Rundschuppen bedeckt. Sehr enge Kiemenöffnungen. Keine Bauchflossen, deshalb auch als »Fußlose« (*Apodes*) bezeichnet. Mit Ausnahme der Familie der Flusssaale (*Anguillidae*) Meeresbewohner, deren Fortpflanzung jedoch auch im Meer erfolgt. Die Familie der Flusssaale enthält nur eine Gattung (*Anguilla*), die mit 16 Arten an allen Meeresküsten (außer US-Westküste und Südatlantik) vertreten ist.



Europäischer Aal, Flusssaal (1)

(*Anguilla anguilla*); engl. eel; franz. anguille; ital. anguilla; span. anguila; port. enguia; dän. ål; griech. cheli; kroat. jegulja; niederl. paling; norw. ål; schwed. ål; türk. yllan baliği.

Der Flusssaal ist in sämtlichen europäischen Süßgewässern und den Küstengewässern vom Weißen Meer bis zur mauretanischen Küste verbreitet. Nach 4 bis 10 Jahren in Flüssen und Seen wandert er als »Blankaal« im August/September zum Laichen ins Meer. Die Laichplätze liegen in der Sargassosee über großen Tiefen. Der Golfstrom treibt die fast durchsichtigen Larven

nach Osten. Sie erreichen mit 3 Jahren als »Glasaal« die europäischen Küsten. Hier nehmen sie die gelbbraune Farbe der »Steigaale« an und dringen in die Flussmündungen ein.

Merkmale: Der Flossensaum beginnt auf der Rückenseite weit hinter den Brustflossen. Der Flusssaal ist grünlich braun gefärbt, der Bauch gelblich (Grünaal). Im Alter von 6 Jahren wird der Rücken dunkler, der Bauch silbrig (Blankaal). Weibliche Tiere können bis zu 1 m lang werden, Männchen bis etwa 50 cm.

Verwendung: Aal gilt als bestandsgefährdeter Edelfisch. Man kann ihn kochen, schmoren oder braten. Zum Braten eignen sich kleinere, fingerdicke Exemplare; größere und fettere Aale werden meist geräuchert.

Verwandte Arten: der an der nordamerikanischen Atlantikküste vorkommende **Amerikanische Flusssaal** (*Anguilla rostrata*), der dem europäischen Aal sehr ähnlich ist, sowie der in Aquakulturen gezüchtete **Japanische Aal (2)** (*Anguilla japonica*), japan. unagi, der ebenso wie der **Marmoraal** (*Anguilla marmorata*) traditionell in Japan genutzt wird. Der **Australische Aal** (*Anguilla australis*) ist im Südteil Australiens, in Tasmanien und Neuseeland verbreitet. Zunehmend kommt er wie auch der **Neuseeländische Aal**



(*Anguilla dieffenbachii*) auf den europäischen Markt, da die heimischen Bestände stark dezimiert sind.

Mittelmeer-Muräne (3) (*Muraena helena*); engl. moray eel; franz. murène; ital. murena; span. morena; port. moreia; griech. smerna; kroat. murina; niederl. moeraal, murene; schwed. muräna; türk. merina.

Von Südengland bis zum Senegal verbreitet.

Merkmale: Muränen haben keine Brustflossen, ihre Färbung ist veränderlich, charakteristisch ist ein dunkles Fleckenmuster auf hell bräunlichem Untergrund.

Verwendung: Das Fleisch ist weiß, sehr fett und relativ weich, daher ist die Muräne nicht transportfähig und eher eine regionale Spezialität. Zu manchen Jahreszeiten und in bestimmten Regionen kann das Fleisch toxisch wirken; die genauen Gründe sind noch nicht erforscht.

Meeraal (*Conger conger*); engl. conger; franz. congre; ital. grongo; span. congrio; port. congro, safio; dän. havål; griech. mougri; kroat. ugor; niederl. congeraal, zeepaling; norw. havål; schwed. hafsål; türk. miğri.

Der Meeraal ist von Norwegen bis zum Senegal sowie im Mittelmeer verbreitet und wird regelmäßig angeboten.

Aale werden, besonders in Nordeuropa, mit Angeln, Bundgarn, Reusen und Schleppnetzen gefangen. Das Schlachten ist wegen des toxisch wirkenden Blutes heikel, besser dem Profi im Fischgeschäft überlassen. Aalblut enthält das Nervengift Ichthyotoxin, das erst durch Kochen oder Heißräuchern zerstört wird.

Merkmale: Im Gegensatz zum Flussaal beginnt beim Meeraal der Flossensaum auf der Rückenseite knapp hinter den Brustflossen. Er wird mit bis zu 3 m Länge fast doppelt so groß wie sein Artverwandter aus dem Fluss und hat eine grau gefärbte Haut, die auf der Bauchseite wesentlich heller ist. **Verwendung:** Nicht ganz so delikatsch wie der Flussaal, aber sehr gut zum Schmoren geeignet.

Ährenfischartige Fische (*Atheriniformes*)

Kleine, oft silbrige Knochenfische mit lang gestrecktem, seitlich abgeflachtem Körper. In verschiedenen Arten weltweit verbreitet, überwiegend in den Tropen und Subtropen.

FLUGFISCHE (*Exocoetidae*)

Ihr lang gestreckter Körper hat eine weit nach hinten gerückte Rückenflosse und tragflügelähnliche Brustflossen. Bei Gefahr setzen sie zum »Gleitflug« über die Meeresoberfläche an, der bis zu 200 m weit reicht.

Fliegender Fisch (*Exocoetus volitans*); engl. tropical two-wing flying fish; franz. exocet; ital. pesce volante; span. pez volador.

Er kommt in allen tropischen Gewässern vor, im Mittelmeer eher selten. **Merkmale:** Bis zu 20 cm lang. Sein Rücken schillert blau, der Bauch ist silbrig, die Flossen sind fast durchsichtig. **Verwendung:** Fliegender Fisch eignet sich vor allem zum Panieren oder Frittieren.

HORNHECHTE (*Belonidae*)

Hornhechte haben lang gestreckte, schmale Körper; lange, dünne Kiefer mit vielen nadelspitzen Zähnen. Sie



sind sehr gute Schwimmer, die sich ihren Verfolgern durch hohe, weite Sprünge entziehen.

Hornhecht (4) (*Belone belone*); engl. garfish; franz. orphie; ital. aguglia; span. aguja; port. agulha; dän. hornfisk; griech. zargana; kroat. iglica; niederl. geep; norw. hornqjel; schwed. horngådda, nåbbgådda; türk. zargana.

Der Hornhecht kommt an allen europäischen Küsten von Mittelnorwegen an südwärts bis ins Mittelmeer vor.

Merkmale: Die Wirbelsäule und die anschließenden Gräten dieses Fisches sind grün gefärbt, daher heißt er im Deutschen auch »Grünknochen«.

Verwendung: In Stücke geschnitten ist der leicht ölige Fisch ideal zum Braten. Kleinere Exemplare werden geschmort. In Australien meist als Schmetterlingsfilet angeboten.

ÄHRENFISCHE (*Atherinidae*)

Kleine, zarte, fast durchsichtige Schwarmfische, die oft mit Sardinen verwechselt werden.

Ährenfische (*Atherina spp.*); engl. sand smelt; franz. sauclet; ital. latterino; span. chucleto, pejerrey; port. peixe-rei; griech. atherina; kroat. zelenig giljan; niederl. kornaarvis; norw. stripefisk; türk. gümüö. Ährenfische kommen vor allem im Mittelmeer vor.

Merkmale: 2 kurze Rückenflossen; 15 bis 20 cm lang.

Verwendung: Ährenfische werden nicht ausgenommen, nur gewaschen, getrocknet und im Ganzen frittiert.

Armflösser

(*Lophiiformes*)

Bei dieser mit etwa 280 Arten in tropischen bis gemäßigten Gebieten der Weltmeere verbreiteten Gruppe ist der erste Strahl der Rückenflosse zu einem frei stehenden, beweglichen Angelorgan umgebildet und verlängert. Dieses wird im Wasser hin- und hergeschwenkt, bis Beute anbeißt.

Durch Aufreißen des riesigen Schlunds entsteht ein Sog, der die Beute in den Fischmund treibt.

SEETEUFEL (*Lophiidae*)

Von der Familie der Seeteufel sind aus allen tropischen bis gemäßigten Meeren ungefähr 25 Arten bekannt. Die wichtigste ist in den Gourmet-Restaurants der Welt als »Lotte« oder als »Baudroie« bekannt. Meist wird nur das Schwanzstück gehandelt.

Seeteufel (5) (*Lophius piscatorius*); engl. angler; franz. lotte, baudroie; ital. rana pescatrice; span. rape; port. tamboril; dän. havtaske; griech. peskantritsa, fanari; kroat. grdobina; niederl. zeeduivel; norw. breiflabb, havtaske; schwed. marulk; türk. fener.

Verbreitungsgebiet: von der südwestlichen Barentssee bis nach Gibraltar, Mittelmeer und Schwarzes Meer. Sein Lebensraum reicht vom Flachwasser bis in etwa 500 m Tiefe. Durch seine Tarnung kaum erkennbar, liegt der Seeteufel auf dem Meeresboden und schwenkt seine »Angel« langsam hin und her. Ein nach diesem Köder schnappender Fisch gerät direkt über die Maulspalte, die der Seeteufel ruckartig öffnet und durch den dabei entstehenden Sog die Beute einsaugt. Hauptfanggebiet ist der Nordatlantik; Seeteufel gehört zum Beifang der Grundsleppnetzfisher.

Merkmale: Der abgeplattete Bodenfisch hat einen großen Kopf und eine gewaltige Maulspalte. Die Brustflossen liegen horizontal an den Körperseiten. Die Rückenflosse ist im vorderen Teil in einzelne Stacheln aufgelöst, von denen der vorderste direkt hinter der Maulspalte liegt. Die Rückenseite ist



RUNDFISCH ZU STEAKS SCHNEIDEN



1. Das Abtrennen des Kopfes klappt beim Lachs manchmal mit einem Wellenschliffmesser besser, wichtig ist der gerade Schnitt.



2. Den ausgenommenen Fisch mit einem großen Messer in gleichmäßige, 3 bis 4 cm dicke Steaks schneiden.

FISCH ZISELIEREN



Den Fisch auf beiden Seiten mit einem sehr scharfen Messer quer zur Mittelgräte mehrmals schräg nach innen einritzen, aber nicht zu tief.

DER SPANISCHE ESPALDA-KLAPPSCHNITT



1. Alle Flossen und den Kopf entfernen. An der Mittelgräte vom Bauch her einschneiden.

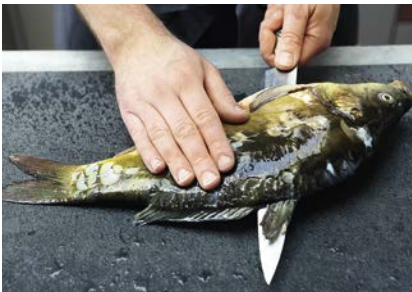


2. Beidseitig der Mittelgräte so einschneiden, dass die Seiten am Rücken noch zusammenhängen.



3. Mittelgräte entfernen und den aufgeklappten Fisch auf beiden Seiten grillen oder braten.

EINEN KARPFFEN SPALTEN



1. Fisch gut festhalten und hinter dem Kopf einschneiden. Entlang der Mittelgräte schneiden.



2. Schnitt bis zum Schwanz fortführen, so dass an beiden Fischhälften Flossenstücke verbleiben.



3. Karpfen aufrecht stellen und den Kopf in zwei möglichst gleiche Hälften zerteilen.

EINEN HERING ENTGRÄTEN



1. Den Hering über die gesamte Bauchseite aufschneiden, mit dem Daumen die Gräte anheben.



2. Fisch festhalten und Mittelgräte langsam zum Kopfende hin abziehen; ergibt so ein Doppelfilet.



3. Das am Rücken zusammenhängende Doppelfilet kann auch in zwei Hälften geteilt werden.

JAPANISCHER ZUSCHNITT EINES THUNFISCHRÜCKENS



1. Das obere dreieckige Stück in vier Finger Höhe abschneiden. Zu Tataki und Maki Sushi verarbeiten.



2. Seitlich das Bindegewebe entfernen, das die Trennung zur »Blutlinie« (braunes Fleisch) war.



3. An der geraden Seite senkrecht zum Muskelverlauf eine daumenbreite Scheibe abschneiden.



4. Den Block in mehrere gleich dicke Scheiben teilen. Das schräge Ende für Maki Sushi verwenden.



5. Nacheinander die Scheiben einzeln auf das Schneidebrett legen und weiterverarbeiten.



6. Für Nigiri-Sushi schräg hauchdünn, für Sashimi senkrecht etwas dicker (5 mm) aufschneiden.

LACHS IM SASHIMI- UND SUSHI-ZUSCHNITT



1. Für handgerollte Maki Sushi die Filets erst mit der Faser in Scheiben, dann in Streifen schneiden.



2. Für Sashimi die dickeren Teile des Filets senkrecht in 5 mm dünne Scheiben schneiden.



3. Für Nigiri-Sushi und sehr dünnes Sashimi 3 mm dicke Scheiben von der Filetoberseite säbeln.

WEISSFISCH IM CEVICHE-ZUSCHNITT



1. Filets (z. B. Dorade) von den grauen Bereichen und fetten Unterhautresten befreien.



2. Senkrecht zur Faser mit leicht schräg gehaltenem Messer in 1 cm dicke Streifen schneiden.



3. Streifen in Stücke teilen. Für Tiradito das Filet bei Step 2 in dünnere Scheiben (5 mm) schneiden.

Crudo Mixto: Tatar vom Wolfsbarsch

Fangfrischer Edelfisch, begleitet von Zitrusaromen und der angenehmen Schärfe von Ingwer und Chili. Angerichtet auf fruchtigem Gemüsetatar mit Apfel, Staudensellerie und Gurke. Exquisite Vorspeise mit Suchtpotential.



S. 50 Fischporträts Wolfsbarsch

S. 150 Küchenpraxis Einkauf

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 1 Std.

Tatar

360 g fangfrisches Wolfsbarschfilet, in Sushi-Qualität

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Stängel Staudensellerie

1/3 Salatgurke

1/2 Granny-Smith-Apfel

1 kleine rote Chilischote

1 Bund Schnittlauch

10 g Ingwer

Saft und abgeriebene Schale

von 1 unbehandelten Limette

1 Spritzer Grenadine

Saft von 1/2 Pink Grapefruit

Saft von 1/2 Orange

80 ml Olivenöl

Anrichten

2 EL Granatapfelkerne

Erbsenkresse (Ersatz: Rucolakresse)

Brotchips

2 Wachteleier, wachweich gekocht und halbiert

TATAR: Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in exakte, kleine Würfel schneiden, dann leicht salzen, pfeffern und kühl stellen.

Den Staudensellerie waschen, putzen und fein würfeln. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Chilischote waschen, die Kerne und weißen Innenwände entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Jeweils die Hälfte der Chiliwürfel, der Schnittlauchröllchen und des geriebenen Ingwers zum Wolfsbarsch geben und untermischen. Limettensaft und -schale mit Grenadine, Grapefruit- und Orangensaft verrühren. 40 ml Zitrusafts abmessen und mit der Hälfte des Olivenöls verrühren. Das Wolfsbarschtatar damit übergießen und alles gut vermischen. Das Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Sellerie-, Gurken- und Apfelwürfel mit den restlichen Chiliwürfeln, dem übrigen Schnittlauch und Ingwer vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Zitrusafts mit dem übrigen Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken und 1 bis 2 EL abnehmen. Die Gemüse-Gurken-Apfel-Mischung mit der übrigen Vinaigrette beträufeln und kurz durchziehen lassen.

ANRICHTEN: Das Fischtatar nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen Portionsring in die Mitte der Teller platzieren. Das Gemüsetatar etwa bis zu einem Drittel der Ringhöhe einfüllen und leicht andrücken. Das Fischtatar darauf einfüllen und gut andrücken.

Den Ring vorsichtig abziehen und die restliche Vinaigrette ringsum träufeln. Das Tatar jeweils mit Granatapfelkernen, Erbsenkresse, Brotchips und einer Eihälfte garnieren und servieren.



SOMMERLICH LEICHT

Beim Einschichten von Fisch- und Gemüsetatar auf die Reihenfolge achten: Erst die grüne Mischung, dann das weiße Fischtatar in den Ring füllen. Gekrönt wird das luftige Erscheinungsbild von einem Brotchip, garniert mit Wachtelei und frischen Erbsensprossen.

Müllers Rotbarbe mit Weißbierschaum und Kartoffel-Romanesco-Gröstel

Ausnahmsweise hier mal mit: Beim Anbraten in wirklich heißem Öl puffen die an der Haut verbliebenen Schuppen knusprig auf und lassen die vorzüglichen Rotbarbenfilets ganz schön stachelig aussehen. Sie schmecken aber auch geschuppt vorzüglich.



S. 103 Fischlexikon Rote Meerbarbe

S. 162 Küchenpraxis Rundfische vorbereiten

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 1 Std. 35 Min.

Brösel

75 g Butter

35 g Panko

20 g gehobelte Mandeln

1 kleine unbehandelte Zitrone

15 g Petersilie

Salz

Gröstel

300 g kleine junge Kartoffeln, z. B. Drillinge

Salz

1 Kopf Romanesco

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

frisch zerstoßener Pfeffer

Weißbierschaum

50 g Schalotten

50 g Knollensellerie

50 g weiße Champignons

100 g Butter

2,5 g weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

25 ml Estragonessig

500 ml helles Hefeweizen

50 g Crème fraîche

Zucker | Salz

Fisch

4 frische Rotbarben (Ersatz: 8 Rotbarbenfilets, mit Haut und Schuppen, ca. 300 g)

Salz | frisch gemahlener Pfeffer

Mehl, zum Wenden

3–4 EL Pflanzenöl

BRÖSEL: In einer Pfanne die Butter zerlassen und bräunen. Panko und Mandeln zugeben und leicht bräunen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie unter die abgekühlte Pankomasse mischen. Die Brösel mit 1 Prise Salz würzen und bis zur Verwendung warm halten.

GRÖSTEL: Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten garen, anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Den Romanesco waschen, in kleine Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Den Romanesco und die Frühlingszwiebel dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Das Gröstel mit Salz und zerstoßenem Pfeffer würzen und warm halten.

WEISSBIERSCHAUM: Die Schalotten und den Sellerie schälen und würfeln. Die Champignons putzen, die Stiele kürzen und die Pilze grob hacken. In einem Topf 50 g Butter aufschäumen lassen und die Schalotten, Pilze, Sellerie, Pfeffer und das Lorbeerblatt darin hell anschwitzen. Alles mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann das Bier angießen. Den Sud etwa 20 Minuten köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

FISCH: Die Rotbarben am Bauch öffnen und ausnehmen. Die Fische filetieren, dabei die Schuppen nicht entfernen. Die Filets waschen, trocken tupfen, noch vorhandene Gräten ziehen und die Schuppen gegen die Wuchsrichtung umklappen. Die Filets salzen, pfeffern und leicht mehlieren. In einer Pfanne das Öl stark erhitzen, die Filets auf der Hautseite einlegen und kurz braten, dabei einmal kurz wenden. Wenn das Öl heiß genug ist, sollten die Schuppen puffen. Werden geschuppte Filets verwendet, muss das Öl nicht ganz so heiß sein.

ANRICHTEN: Den Biersud nochmals erhitzen und die restliche Butter sowie die Crème fraîche zugeben. Das Gröstel auf vorgewärmte Teller verteilen und die gebratenen Fischfilets daneben anrichten. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Mandelbröseln bestreuen. Die Biermischung mit dem Pürierstab aufmixen und mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Weißbierschaum um die gebratenen Rotbarbenfilets und das Gröstel träufeln und alles sofort servieren.





TE