

Fische

Einteilung



Grundsätzlich unterscheidet man nach:

dem Geschlecht

Milchner (männlicher Fisch)

Roggner (weiblicher Fisch)

dem Lebensraum

Salzwasserfische

Süßwasserfische

der Körperform

Rundfische

Plattfische

Plattfische haben in ihrer Jugend die normale Fischform. Wenn die Umwandlung zum Plattfisch beginnt, wandert ein Auge auf die andere Seite des Körpers und die Fische schwimmen nur noch auf einer Seite liegend. Auch die Maulstellung verändert sich.

nach der Qualität

Edelfische

Haben einen besonders feinen Geschmack und zartes helles Fleisch, z.B. Angler, Forelle, Lachs, Seezunge, Steinbutt, u.a.

Konsumfische

Kommen entweder als ganzer Fisch oder ohne Kopf oder als Fischfilet in den Handel. Ihre Qualität ist etwas geringer, z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs.

nach dem Fettgehalt

Fettfische

Mit einem Fettgehalt von über 10 %, z.B. Aal, Hering, Lachs, Makrele, Sardine, Thunfisch.

Magerfische

Mit einem Fettgehalt von unter 5 %, z.B. Barsch, Dorsch, Hecht, Kabeljau, Leng, Seezunge, Zander.

Frischemerkmale

Ganze frische Fische

sollen

- einen arteigenen Fischgeruch,
- eine glänzende und klare Schleimschicht,
- klare und glänzende Augen,
- hellrote bis braunrote feuchte Kiemen,
- festsitzende Schuppen und
- ein festes, elastisches Fleisch haben. Wenn man mit dem Finger auf das Fleisch drückt, sollte der Eindruck rasch wieder verschwinden.

Bei älteren Fischen bildet sich ein schmieriger und trüber Belag, die Augen verblassen und der Fingereindruck verschwindet nicht mehr ganz.

Fischfilets

sollen einen arteigenen Fischgeruch haben. Bei stark fischigem, säuerlichem, ammoniakalischem oder tranigem Geruch ist das Fischfleisch verdorben.

Lebende Fische

Süßwasserfische können lebend in Fischbecken mit frischem Wasser bei ausreichender Luftzufuhr und gleichbleibender Temperatur von 8- bis 12° C gehalten werden. Fische, die im Wasser am Rücken oder auf der Seite liegen, sind fast oder bereits verendet.

Aufbewahrung



- im sehr kalten Kühlschrank (0° bis -3°C)
- auf einem Gitter, damit das Eiswasser abrinnen kann.
- mit der Bauchöffnung nach unten, damit sich kein Wasser in der Bauchhöhle ansammelt.
- mit Plastikfolie abgedeckt, damit die Fische nicht mit dem abtauenden Wasser in Berührung kommen.
- Eis auf der Folie verteilt.

Fische sollen bei der Lagerung nicht mit Wasser in Berührung kommen, auch nicht mit dem des schmelzenden Eises. Kaltes Wasser beeinträchtigt die Struktur des

Eiweißes, laugt dieses teilweise aus und wirkt sich somit auf die Textur und den Geschmack des Fischfleisches negativ aus.

Vorrichtungen

Wenn man Fische (Karpfen, Hechte usw.) töten will, hält man sie mit einem Tuche fest und versetzt ihnen mit einem Fleischklopfen einen kräftigen Schlag auf den Kopf. Um ganz sicher zu gehen dass sie tot sind, kann man durch einen Schnitt am Rücken hinter dem Kopf die Wirbelsäule durchtrennen. Dann streift man die Schuppen, falls solche vorhanden sind, mit einem Messer vom Schwanz nach dem Kopfe hin ab, ohne die Haut zu beschädigen. Nachdem die Fische geschuppt sind werden sie ausgenommen, indem man vom After aus den Bauch aufschneidet. Dann löst man die Eingeweide, Milch oder Rogen (Fischbeuschel) und die Leber vorsichtig ab, damit die Galle nicht verletzt wird und wäscht die Fische sehr gut aus.

Ausnehmen und Filetieren



Grundbedingungen: Eine scharfe spitze Küchenschere und ein langes, sehr scharfes biegsames Messer. Den Bauch mit Küchenschere oder spitzem Messer vom After bis zum Kopf vorsichtig aufschneiden, damit die Galle nicht verletzt wird. Dann die Eingeweide ebenso sorgfältig herausnehmen.

Soll der Fisch mit Kopf gegart werden, noch die Kiemen entfernen. Sonst den Kopf hinter dem Schlund abschneiden.

Will man die Rückenflosse zum Filetieren entfernen, so wird mit scharfem Messer beidseitig der Flosse etwa 1 cm schräg zur Mittelgräte hin eingeschnitten.

Dann die Flosse samt den anhängenden Stützgräten herausziehen (erleichtert das Entgräten).



Mit scharfem Messer das obere Filet vom Schwanz zum Kopf hin so dicht wie möglich an der Mittelgräte ablösen. Dann umdrehen, die Unterseite vom Schwanz zum Kopf hin an der Mittelgräte ablösen, dann das Filet knapp hinter den Kiemen abschneiden.



Die Bauchgräten werden weggeschnitten.



Verbleibende Gräten werden mit der Grätenzange entfernt



Eine sehr elegante Methode! Die verbleibenden Gräten werden mit dem Messer ausgeschnitten, damit wird das Fischfleisch nicht zerfetzt wird, wie es bei der Arbeit mit der Grätenzange bei manchen Fischen unvermeidbar ist.



Wenn die Haut entfernt werden soll: Das Filet, Haut nach unten, auf die Arbeitsplatte legen. Die Haut mit scharfem Messer leicht schräg vorsichtig sägend-schiebend entfernen.

Peter Kirischitz© Arbeitsblätter enthalten Auszüge aus Wiener Küche, Hess, 44.Auflage, bearbeitet von Peter Kirischitz. Weiters Teile aus der Website <http://www.lebensmittelkunde.at>

„3-S“ der Fischvorbereitung

Säubern: Die ganzen Fische so kurz wie möglich unter fließendem Wasser waschen und sofort mit Küchenkrepp trocken tupfen. Fischfilets, wenn möglich nicht mehr waschen.

Säuern: Das beträufeln mit Zitronensaft macht das Fischfleisch fester und bindet den Fischgeruch.

Anmerkung Peter Kirischitz: viele Köche der modernen Küche verzichten auf das Säuern, da sie die natürliche Struktur des Fischfleisches nicht verändern möchten, und bei frischen Fischen kein Fischgeruch vorhanden ist, der „gebunden“ werden könnte.

Salzen: Gesalzen wird erst unmittelbar vor dem Zubereiten. Salz entzieht dem Fisch Wirkstoffe und Flüssigkeit.

Zubereitung und Garmethoden

Zwei feste Regeln für das Garen von Fisch, gegen die aber immer wieder gesündigt wird: Nicht zu lange und nicht zu heiß!

Das feine Fischeiweiß reagiert sehr empfindlich: Die Poren schließen sich, d.h. das Eiweiß gart schon bei etwas über 60 Grad Celsius. Bei hohen Temperaturen trocknet es aus. Das gilt auch bei zu langer Garzeit.

Blaukochen

Den nicht geschuppten Fisch im feinsaueren Wurzelsud, eventuell noch durch 2-3 Zitronenscheiben angereichert, garziehen, blaukochen lassen.

Pochieren



Das Garziehen oder Pochieren im heißen Sud ist eine dem feinen Fisch besonders angemessene Garmethode.

Court Bouillon

- 3 l Wasser
- 2 EL Weinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Pfefferkörner
- 1 EL Salz, gestrichen
- 1 in Scheiben geschnittene Zwiebel
- 1 Bund in Scheiben geschnittenes Suppengrün

Alle Zutaten 20 Minuten durchkochen. Sud für Räucherfisch kaum salzen!

Den Sud vorkochen, etwas abkühlen lassen, Fisch einlegen, wieder bis fast zum Siedepunkt erhitzen, dann schnell wegziehen und erst bei geringer Plattenhitze wieder aufsetzen.

Unter dem Kochpunkt simmern lassen: Das Wasser darf nicht sprudeln, allerhöchstens sich ganz leicht bewegen. Fischfilets benötigen 8-12 Minuten, ganze Fische, je nach Dicke, 15-25 Minuten, magere Fische garen in kürzerer Zeit als fette.

Dünsten



Empfiehl sich besonders, wenn man den würzigen Dünstsud als Sauce weiter zubereiten will. Fische oder Filets auf wenig Sud legen, mit Butterflocken bestecken und bei kleiner Hitze, leicht mit Alufolie bedeckt, auf der Platte oder im Ofen garen.

Peter Kirischitz© Arbeitsblätter enthalten Auszüge aus Wiener Küche, Hess, 44.Auflage, bearbeitet von Peter Kirischitz. Weite Teile aus der Website <http://www.lebensmittelkunde.at>

Dämpfen

Diese alte Methode, über kochendem Wasserdampf zu garen, ist bei Fisch besonders angebracht, vor allem, wenn der Fisch im Ganzen zubereitet werden soll. Salzwasser oder Kräutersud im Topf sprudelnd kochen, Fisch im Einsatz darüber hängen und zugedeckt garen. Die Garzeit ist geringfügig länger als beim Pochieren.

Braten



Damit der Fisch nicht trocken wird, muss er vor dem Braten in Mehl gewendet werden. Bei kräftiger Hitze an und bei gedrosselter Hitze fertig braten. Fischfilets benötigen pro Seite 3-5 Minuten Bratzeit. Backen im Ofen:

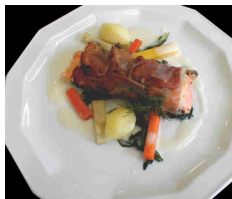
Damit der Fisch nicht zu trocken wird, immer etwas Sud in den Topf oder Bräter geben. Bei 200-220 Grad (Fette oder mit Speck belegte Fische bei geringerer Temperatur) unter häufigem Begießen mit Fett und Sud braten, je nach Größe 15-30 Minuten.

Frittieren



Fischstücke immer in einen Teig hüllen oder in Mehl, Ei und Bröseln panieren. Fett auf 180 Grad erhitzen und 4-5 Minuten goldbraun backen.

Garen in Folie oder Kochbeutel



Beim Garen von Fisch in Alu- oder Bratfolie bleiben Konsistenz und Aroma geschützt, auch ohne Fett- und Flüssigkeitszugabe. Die Fischstücke immer ganz locker in die Folie einpacken, nach Belieben mit Kräutern bestreut, mit Zitronenscheiben belegt oder auch mit Butterflocken garniert.

Grillen:

Fisch vor dem Grillen mit Gewürzen einreiben und mit Öl bepinseln. Grillzeit: je nach Dicke 10-16 Minuten insgesamt.

Süßwasserfische

Aal



Der schlangenförmige Aal hält sich vor allem im Süßwasser auf. Zum Laichen wandert er ins Meer, genau gesagt in die Saragossa-See. Das sehr fette, gelierfähige Aalfleisch eignet sich für Suppen, Pasteten, Sulzen und Galantinen. Sehr häufig wird bei uns geräucherter Aal angeboten.

Forelle



Alle Forellenarten gehören zur Gruppe der Salmoniden (=Lachsartigen). Die meisten heute angebotenen Forellen stammen aus Zuchtanstalten und erreichen nicht die Qualität von freilebenden Bach- und Seeforellen. Es gibt die Bachforelle, die Regenbogenforelle, die Seeforelle und die Lachsforelle. Forellen

haben im allgemeinen ein sehr zartes, nussiges Fleisch mit geringem Fettgehalt und einem feinen Geschmack. Die Gräten lassen sich leicht lösen.

Hecht



Hecht werden ungefähr einen Meter lang und wiegen zehn Kilogramm. Das durchschnittliche Gewicht liegt aber bei drei Kilogramm. Das Fleisch junger Hechte ist fest mit wenig Gräten, fast weißer Farbe und von ganz

ausgezeichnetem Geschmack, aber schwer verdaulich. Ältere Exemplare haben ein gröberes Fleisch mit unangenehmen Gräten. Hechte eignen sich gut zur Herstellung von Farcen, Mousses und Terrinen.

Lachs



Der Lachs ist ein Wanderfisch. Seine ersten beiden fünf Jahre verbringt er im Süßwasser, dann wechselt er für die nächsten drei bis fünf Jahre ins Meer, um dann zum Laichen wieder ins Süßwasser zurückzukehren. Die meisten

Lachse kommen aus Schottland, Irland, Skandinavien und Kanada. Der Fettgehalt von Lachsen ist unterschiedlich. Den höchsten Fettanteil haben Ostseelachse gefolgt von den norwegischen und grönländischen Lachsen und den irischen und schottischen Lachsen mit dem niedrigsten Fettanteil. Flußaufwärtsziehende Fische haben das beste Fleisch. Es ist fest, hellrot und sehr fettreich. Durch den Fettverbrauch während der Wanderung wird das Fleisch dunkler. Das Fleisch männlicher Lachse ist zarter als das von weiblichen Lachsen. Lachs wird oft mariniert.

Saibling



Der Saibling ist ein forellenartiger Fisch. Man unterscheidet zwischen See- und Bachsaibling. Die Seesaiblinge leben in kalten Alpenseen und werden ungefähr 60 cm lang. Das feste, leicht rosafarbene Fleisch wird oft für verschiedene Delikatess -

Vorspeisen verwendet, da es äußerst schmackhaft ist.

Wels



Der Wels gehört zu den größten Süßwasserfischen Europas. Das feste Fleisch junger Welse ist weiß, zart und ohne Gräten, aber fettreich.

Zander (Fogosch)



Der Zander gehört zur Gruppe der Barsche. Er wird durchschnittlich 40 bis 50 cm lang, kann aber auch mehr als einen Meter Länge erreichen. Das sehr schmackhafte, weiße Fleisch ist fest und mager. Zander haben nur wenig Gräten und sollten möglichst frisch verwendet werden.

Sie eignen sich besonders gut für Farcen, Fischschnitten in Saucen oder als Galantine.

Karpfen

Der Karpfen lebt in Teichen, Seen und langsam fließenden Gewässern. Karpfen, die auf dem Markt erhältlich sind, stammen meist aus Teichwirtschaften und sind meist dreijährige Fische. Er hat am Ende des Maules vier Bartfäden. Sein Rücken ist blaugrün bis braungrün. Die Seiten sind goldgelb.



Man unterscheidet:

Spiegelkarpfen (Züchtung aus dem Schuppenkarpfen mit weniger Schuppen),

Lederkarpfen (keine Schuppen, aber eine dicke

ledrige Haut), **Schuppenkarpfen** (ursprüngliche Art des Karpfens). Sein Körper ist ganz von großen Schuppen bedeckt.

Amur (Königskarpfen) (erreicht ein Gewicht bis zu 20 kg), die heute größtenteils gezüchtet werden.

Am schmackhaftesten sind Karpfen mit 1 - 3 kg. Er erreicht eine Größe von bis zu 50 cm. Karpfenmilch gilt als Delikatesse.

Salzwasserfische:

Angler auch Anglerfisch, Krötenfisch, Lotte oder Seeteufel.



Der Angler ist gekennzeichnet durch einen gedrungenen Körper und armähnlichen Brustflossen, einen sehr großen Kopf und ein großes Maul mit nach hinten gerichteten beweglichen Zähne. Der Kopf bildet mit dem Körper eine Scheibe und hat ein krötenähnliches abschreckendes Aussehen. Der schuppenlose,

am Boden lebende Meeresfisch wird bis zu 1,5 Meter groß. Das Fleisch ist weiß, kompakt und schmackhaft. Es wird zu Fischsuppen, Bourride und Bouillabaisse verarbeitet, aber auch geräuchert angeboten.

Brasse (Meerbrasse)



Die Meerbrasse ist ein geschätzter Fisch mediterraner, subtropischer und tropischer Meere. Es gibt eine große Artenvielfalt.

Blaubrasse

Rücken bläulich, Seiten goldfarbig mit glänzenden Längsstreifen.

Rotbrasse

Rücken hat rötliche Färbung. Das Fleisch ist weiß, etwas trocken, wenig fett und fein im Geschmack. Die Mehrzahl der Brassens erreichen eine Länge von bis zu 40 cm.

Die Meerbrassen sind auch gut zur Herstellung von Räucherfischerzeugnissen geeignet.

Barbe (Meerbarbe)



Die Meerbarbe hat 2 lange Barteln am Kinn, und ist mit 1 bis 2 Dornen am Rücken bestückt. Sie ist rot gefärbt. Sie wird zumeist bis zu 45 cm lang. Die wichtigsten Arten sind die gemeine Meerbrasse im Atlantik und die gestreifte Meerbrasse im mediterranen Gebiet.

Thunfisch



Der Thunfisch ist ein Schwarmfisch der warmen Meeresgebiete. Er hat einen eleganten Körperbau, charakterisiert durch je eine Reihe kurzer einstrahliger Flössel, mit einem halbmondförmigen Schwanz. Die Oberseite ist dunkelblau, die Unterseite hell gefärbt. Es gibt eine Reihe von Arten. Gelbflossenthun, Albakore, Roter Thun, Bonito,

Pelamide, Melva, Makrelen, usw. Der Thunfisch besitzt ein festes, geflügelähnliches Fleisch. Das Fleisch wird meist gekocht, in Dosen gepackt und mit Öl, Salzlösungen oder Aufgüssen bedeckt. Thunfisch eignet sich auch sehr gut zum Räuchern.

Wolfsbarsch



Der Rücken des Wolfsbarsches ist graublau, leicht silbrig schimmernd, der Bauch ist silberglänzend. Er kommt im Mittelmeer und im Atlantik bis zu den Britischen Inseln vor. Er ist ein schmackhafter Seefisch mit festem Fleisch und einem

Durchschnittsgewicht von 1 kg.

Plattfische

Flunder



Die Flunder gehört zu den Schollen und ist sowohl frisch als auch geräuchert ein geschätzter Fisch, der wie alle kleinen Plattfische zubereitet werden kann.

Steinbutt



Der Steinbutt ist einer der größten Plattfische mit fast kreisrundem Körper, graubrauner Oberseite und mit zahlreichen Verknöcherungen., die auf der weißen Blindseite ganz fehlen. Neben der Seezunge ist der Steinbutt der schmackhafteste Plattfisch. Er besitzt wohlschmeckendes festes weißes Fleisch. Er ist ein hervorragender und teurer Speisefisch.

Heilbutt



Der weiße Heilbutt ist der größte Plattfisch. Er ist langgestreckt, die Oberseite ist graubraun, bei älteren Tieren dunkler, die Unterseite ist weiß, er wird bis zu 110 Kg schwer. Das Fleisch ist weiß, schmackhaft, trocken doch nicht so fein wie das des Stein oder Glattbuttes.

Der schwarze Heilbutt ist dem weißen Heilbutt ähnlich. Er ist nur etwas flacher, das Fleisch ist weicher und

fetter, er wird ca. 3 bis 3,5 Kg schwer. Er kommt auch geräuchert in den Handel und ist zum Pochieren sehr gut geeignet.

Scholle



Schollen sind rechtsseitige Plattfische mit gerader Seitenlinie, die etwas oberhalb der Brustflosse leicht gebogen ist. Die Oberfläche ist glatt, braun oder grau mit zahlreichen runden dunkelorange-farbenen Flecken. Die Bauchseite ist durchscheinend weiß. Das Fleisch ist weiß und schmackhaft, doch nicht sehr kompakt. Schollen werden vor allem frisch verarbeitet, kommen als Filet tiefgekühlt und geräuchert in den Handel.

Seezunge



Die Seezunge ist ein Plattfisch mit flachem, langgestrecktem Körper und abgerundetem Maul. Die Färbung des rechtsseitigen Plattfisches ist meist grau bis graubraun, die Blindseite ist etwas heller. Sie ist ein hervorragender und teurer Speisefisch.