

Fisch-Rezepte (Bericht von Nathalie Müller in BLAUWASSER 4-05)

Gebeizter Fisch

Zutaten:

Zwei große Fischfilets (Dorade, Jackfisch, Wahoo, Barrakuda oder Makrelen) mit Haut

Frischer oder getrockneter Dill

2 Esslöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

1 Esslöffel Zucker

Die Fischfilets säubern und trocknen.

Salz, Pfeffer, Zucker und Dill vermengen und die Fischfilets mit der Mischung einreiben.

Nun presst man die beiden Filets so aufeinander, dass die Haut außen liegt und verschnürt sie zu einem Paket.

In eine verschließbare Plastikschüssel legen und mit einem Holzblock oder Vergleichbarem beschweren, sodass Druck auf den Fisch ausgeübt wird.

Der Fisch muss nun 48 Stunden im Kühlschrank ziehen. Von Zeit zu Zeit mit der entstehenden Flüssigkeit übergießen.

Nach zwei Tagen aus dem Kühlschrank nehmen, trockentupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Schmeckt hervorragend auf Brot, Crackern oder zu Rührei.

Hält noch ungefähr drei bis vier Tage im Kühlschrank.



Pfefferfisch

(am besten mit rotem Thunfisch, aber auch jeder feste weiße Fisch, wie z. B. Dorade)

Zutaten:

Fischfilet

Sojasauce

Grobgemahlener Pfeffer

Das Fischfilet wird in zirka 4 mal 4 Zentimeter dicke Streifen geschnitten und für 24 Stunden in Sojasauce mariniert. Den Fisch trockentupfen, in frisch gemahlenem Pfeffer wälzen und für zwei bis drei Tage in die Sonne zum Trocknen hängen. Achtung: Nachts im Schiffsinnenen aufhängen, da bei starker Taubildung der Fisch wieder Feuchtigkeit zieht und schneller verderben kann. Einmal getrocknet hält er sich an einem trockenen Ort für mehrere Wochen.

In dünnen Scheiben als Brotbelag verwenden, oder dünn geschnitten für 20 Minuten in Olivenöl ziehen lassen und mit feingehackten Zwiebeln bestreuen.

Der Pfeffer schmeckt übrigens nicht nur gut, sondern hält auch die Fliegen davon ab, sich ihren Anteil zu holen.

Einkochtabelle

- Fisch (roh) 30 Minuten
- Schalentiere und Muscheln (roh) 30 Minuten
- Geflügel (roh) 30 Minuten
- Rind- und Schweinefleisch (roh) 40 Minuten
- Im Druckkochtopf hergestellte Fertiggerichte 5 bis 6 Minuten
- Normal gekochte Fertiggerichte 30 Minuten

Ceviche

(Alle Fischarten)

Zutaten:

Fischfilet

1 Zwiebel

6-10 Zitronen oder Limonen

Den Fisch in Würfel schneiden und salzen, Zwiebel klein hacken und alles mit dem Saft der Zitronen vermischen. Der Fisch sollte ganz mit Saft bedeckt sein, für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Durch die Säure wird der Fisch gegart, er verändert seine Farbe und Konsistenz, sieht also wie gekochter Fisch aus. Sehr erfrischend in den Tropen.

Bei der polynesischen Variante, dem Poisson Cru, mariniert man den Fisch nur kurz in Limonensaft, gießt diesen ab und fügt eine Tasse Kokosmilch hinzu. Kaltstellen und nach einer Stunde servieren.

Thunfischkonserven

(Thunfisch, Bonito, aber auch Dorade, Wahoo und andere Raubfische)

Zutaten:

1 Stück Thunfisch mit Gräten und Haut

250 g. Salz

1 Zwiebel, geviertelt

1 Zitrone, geviertelt

Pfefferkörner

Lorbeerblätter

Speiseöl

Salzwasser

Man stellt aus den oben genannten Zutaten einen Sud her und kocht den Thunfisch für 50 Minuten auf höchster Stufe im Druckkochtopf. Den Sud abgießen, Fisch etwas abkühlen lassen und fingerdicke Stücke herausbrechen. Die Stücke auf Leinen oder Küchentrepp 2 bis 4 Stunden trocknen lassen, zwischendurch wenden.

Sterilisierte Marmeladengläser fingerbreit mit Öl füllen und die Thunfischstücke nacheinander in die Gläser pressen. Darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Die Gläser bis drei Zentimeter unterhalb des Randes füllen, mit Öl bedecken. Gläser verschließen, in den drei fingerbreit mit kaltem Wasser gefüllten Druckkochtopf stellen und eine weitere Stunde auf höchster Stufe kochen.

Auf diese Weise eingemachter Thunfisch oder anderer Raubfisch wie Dorade oder Wahoo, schmeckt wie die allseits bekannten Thunfischkonserven aus dem Supermarkt, kann also auch kalt als Salat oder Dip verarbeitet werden. Die Gläser halten sich mehrere Monate.

Sushi

(am besten Thunfisch, Dorade, Makrelenarten, Wahoo)

Zutaten:

Fischfilets, in dünne Scheiben geschnitten

150 g japanischer Rundkornreis

200 ml kaltes Wasser

10 g Zucker

1 TL Salz

2 EL Reissessig

Wasabipaste

Sojasauce

Aus einem frisch gefangenen Fisch köstliches Sushi oder Sashimi zu machen ist keine große Kunst, das Wichtigste ist die Zubereitung des Reis, denn er macht den typischen Geschmack aus. Anstelle von japanischem kann auch jede andere Art Rundkornreis verwendet werden.

Den Reis mit kaltem Wasser auf den Herd stellen, zum Kochen bringen und zirka 20 Minuten garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen. In der Zeit Essig, Zucker und Salz in einen Topf geben und vorsichtig erwärmen, bis alle Bestandteile aufgelöst sind.

Den Reis in eine große Schüssel stürzen, mit Essigdressing besprenkeln und vorsichtig mit der Gabel unterheben. Während des Abkühlens von Zeit zu Zeit den Reis auflockern.

Den kalten Reis mit feuchten Händen in Bällchen formen, dünn mit Wasabipaste bestreichen und mit den Fischeisbelegen. Mit Sojasauce, Wasabi und evtl. eingelegtem Ingwer servieren.

Brotaufstrich

(Alle Fischarten)

Zutaten:

Fischfilet für zwei Personen

1 Zwiebel, Paprikaschote, Frühlingszwiebeln oder Gurke

3 EL Mayonnaise

1 EL Senf

1 EL Essig

3 EL Öl

1 TL Honig

Salz und Pfeffer

Petersilie, Dill oder andere Kräuter

Den Fisch in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Mit einer Gabel zerpfücken und mit der kleingehackten Zwiebel sowie dem gewürfelten Gemüse vermischen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing mixen, über den Fisch geben, verrühren und für zwei Stunden im Kaltstellen.

Mit Crackern oder Brot servieren.

Wenn man mehr Gemüse nimmt und das Dressing mit Essig, Öl und Wasser verdünnt, hat man einen ausgezeichneten Fischsalat.