Dem Fischkoch in die Pfanne geguckt



Verlag für die Frau · DDR · Leipzig · Berlin

2,80 M

, Paprika- und Tomatenmark gut mischen. Soße mit Pfeffer pikant abschmecken. Aus gewässerten Sardinen oder Heringen Filets ten, in eine Schale legen und mit der Soße cken. Rund 2 Stunden durchziehen lassen. dem Anrichten wird die Vorspeise mit ckter Petersilie bestreut und mit Schwarz- serviert.

fischhappen in südländischer Marinade

Fische (es eignen sich alle Arten, besonders aus afrikanischen Gewässern), Zitronensaft, , Mehl, Öl zum Braten, 2 Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, 1 Messerspitze Majoran, 1/2 Teel. lsüßpaprika, reichlich 1/4 l verdünnter milder ig, 10 Pfefferkörner, etwas Thymian, 2 Salbei- tter, 1 Stengel Pfefferminze oder 1 Teel. ge- cknete Pfefferminze.

Fische zu Filets und diese zu Happen nneiden, nach dem 3-S-System vorbereiten, in ehl wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten ldgelb braten. Die Happen in eine Schüssel gen. Im Bratöl Knoblauchzehen, Lorbeerblatt d Majoran braten, bis der Knoblauch bräunt, n dann herausnehmen. Jetzt Edelsüßpaprika, ssig, Pfefferkörner und Kräuter in das Bratgefäß eben. Alles kurz aufkochen lassen und diese Marinade über die Fischhappen gießen. Einige tunden durchziehen lassen. Die Bratfischhappen verden mit rohen Zwiebelringen und Streifen on roten und grünen Paprikafrüchten gereicht.

Acapulco-Fisch

Als der Badeort Acapulco im Stillen Ozean noch ein kleines Fischerdorf war, entdeckte man dort die Möglichkeit, frische Makrelen ohne Feuer zu garen. Das Rezept ist einfach:

500 g Makrelen (es sind alle Arten verwendbar), Salz, Saft von etwa 6 Zitronen oder Zitronensaft aus der Dose, 250 g Tomaten, 2 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Zwiebel, Pfeffer, scharfer Paprika, 3 Eßl. Öl.

Die Makrelen säubern, entgräten, von der Haut befreien und leicht salzen. Die Filets in fingerbreite Streifen schneiden, in eine Glasschüssel legen und mit so viel Zitronensaft begießen, daß alle Makrelenstücke davon bedeckt sind. 12 Stunden durchziehen lassen. Dann den Zitronensaft abgießen, das Makrelenfleisch mit Würfeln von gehäuteten Tomaten, Petersilie, feingehackter Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer und nach Geschmack scharfem Paprika vorsichtig mischen, mit Öl begießen. Durch den Zitronensaft wird das Makrelenfleisch gar, ähnlich wie bei uns saure Heringe in einem Garbad aus Essig und Salz genußfähig gemacht werden. Acapulco-Fisch sehr kalt und mit Weißbrot servieren. Ein bekömmliches Gericht für die heiße Jahreszeit.



Fischsuppen

Fischsoljanka

(nach einem russischen Rezept)

250 g Zwiebeln, 4 Eßl. Öl, 4 bis 5 Eßl. Tomatenmark, 1 l Fischgrundbrühe (s. Grundzubereitung Fischsuppe), Salz, Pfeffer, 175 g saure Gurken, 1/2 Zitrone, 15 g Petersilie oder Dill bzw. beide Kräuter, 400 g Fischfleisch, 1 Eßl. Kapern, 4 Eßl. saure Sahne oder Joghurt.

Die feingehackten Zwiebeln in heißem Öl goldgelb rösten und mit dem Tomatenmark in die heiße Fischbrühe geben. Alles 10 Minuten durchkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die sauren Gurken schälen, halbieren, von den Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden. Die Zitrone schälen, in Scheiben schneiden und entkernen. Petersilie und Dill fein hacken. Das Fischfleisch in wenig Brühe gar ziehen lassen. In Teller oder Suppentassen je 1 Zitronenscheibe und 1 Teel. Kräuter, einige Kapern, saure Gurke und gare Fischfleischwürfel legen. Darüber die kochendheiße, tomatisierte Fischbrühe gießen. Zuletzt 1 Schuß saure Sahne oder Joghurt dazugeben. Die Sahne kann auch mit Joghurt gemischt werden. Die Soljanka wird nicht nur als Vorsuppe, sondern mit Brot als eigenständige Mahlzeit gegessen.

Bouillabaisse

(nach einem französischen Rezept für etwa 6 Personen; Fischarten und Zutaten sind den vorhandenen Möglichkeiten angepaßt)

4 Eßl. Öl, 2 Porreestangen, 1 bis 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1/2 Lorbeerblatt, 500 g Tomaten oder 3 Eßl. Tomatenmark, 10 Pfefferkörner, 2 Teel. Salz, 1 Bund Petersilie oder 1 Kräutersträußchen, 1/4 l Weißwein, 2 kg verschiedene Fische (z. B. Kabeljau, Rotbarsch und Makrelen; Plattfische; Rotbarsch und Dorsch), Weißbrotscheiben.