FISCHREZEPTE



VERLAG FÜR DIE FRAU

in Stücke schneiden. In den abgekühlten Sud legen, zum Kochen bringen, den Schaum entfernen. Die Flamme klein stellen und 20 bis 25 Minuten kochen. Den fertigen Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, je ein Stück auf einen Teller legen, einige entkernte Zitronenscheiben zusetzen, die heiße Bouillon darübergießen und mit gewiegten Kräutern bestreuen. Diese Ucha eignet sich gut für den Festtagstisch. Man kann ihr einen vorzüglichen Geschmack geben, wenn man nach dem Kochen ein Glas trockenen Sekt zusetzt.

Ucha aus Kleinfisch mit Frikadellen

1/2 Petersilienwurzel, 1/2 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 6 bis 8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Petersilie oder Dill, 1000g Kleinfisch; für die Frikadellen: 400g Fischfilet, 50g Weißbrot, 1 Eßl. Butter, 1 kleine Zwiebel, 1/8 l Milch, 1 Eßl. Mehl, Petersilie.

Einen Würzsud bereiten, die geputzten und geköpften Kleinfische dazugeben und kochen, bis die kleinen Fische nahezu zerkocht sind (etwa eine Stunde). Inzwischen aus den übrigen Zutaten eine Fischfarce herstellen und Kugeln daraus formen. Die durchgeseihte Fischbrühe aufkochen lassen und die Frikadellen hineingeben. Etwa 10 Minuten kochen, dabei den Schaum entfernen.
Man bringt diese Ucha mit gewiegter Petersilie oder Dill zu Tisch.

Fischsoljanka

600 bis 800g Fisch, Salz nach Geschmack, 2 Zwiebeln, 1 1/2 Eßl. Margarine, 40 bis 50g Tomatenmark, 150g Salzgurken, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 3 Pfefferkörner, 50g Kapern, 1/2 Zitrone, 100g Oliven oder marinierte Pflaumen, Petersilie.

Den vorbereiteten Fisch portionieren. Mit kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, den Schaum abnehmen, schwach salzen und auf kleiner Flamme gar kochen. Dann den Fisch vorsichtig aus der Bouillon nehmen. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in der Margarine leicht anschwitzen, wobei man 2 bis 3 Minuten vor Beendigung des Bratens das Tomatenmark zusetzt. Die Salzgurken schälen, falls sie groß sind, auch die Kerne entfernen. In dünne Scheiben schneiden und kochen. Das vorbereitete Gemüse, die Gewürze und Kapern in die siedende Bouillon legen und etwa 10 Minuten durch-

kochen lassen. Dann den Fisch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Fischsoljanka bringt man zu Tisch, indem man auf jeden Teller ein Stück Fisch, einige Zitronenscheiben sowie einige entkernte Pflaumen oder Oliven legt. Mit fein gewiegter Petersilie bestreuen.

Ucha mit Kartoffeln und Tomaten

800 bis 1000 g fleischiger Fisch, 600 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Petersilienwurzel, 3 bis 5 Pfefferkörner, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 400 g Tomaten, 1 1/2 Eßl. Butter, Salz nach Geschmack, frische Kräuter.

Den fleischigen Fisch wie gewöhnlich vorbereiten, dann die Filets mit der Haut abnehmen, die Gräten entfernen. Die Filets in Portionsstücke schneiden, schwach salzen und kühl stellen. Aus den Schlachtabfällen, den Köpfen, Flossen und Schwänzen, eine Brühe kochen. Die fertige Brühe durchseihen, noch einmal zum Kochen bringen, die kleingeschnittenen Kartoffeln, Zwiebeln und Petersilienwurzel zusetzen. Annähernd 20 Minuten kochen, dann Fisch, Gewürze und die frisch geschnittenen Tomaten zugeben und noch 20 bis 25 Minuten weiterkochen. Vom Feuer nehmen und sogleich mit kleinen Stückchen frischer Butter anrichten. Vor dem Servieren auf jeden Teller ein Stück Fisch legen und die Ucha mit fein gehackten Kräutern bestreuen.

Ucha mit Kartoffeln

1500 g kleine Fische, 1 Petersilienwurzel, 1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 6 bis 8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz nach Geschmack, Petersilie oder Dill, 500 bis 600 g Kartoffeln.

Die sorgfältig geputzten, ausgenommenen Kleinfische im Würzsud kochen. Den Sud durchseihen und die in Stückchen geschnittenen gekochten Kartoffeln dazugeben. Mit fein gewiegter Petersilie oder Dill auftragen.

Fischsuppe mit Garnierung aus Fisch und hartgekochten Eiern

1000 g Fisch, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel, 1 Sellerieknolle, 1 Porreestaude, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, Salz, 2 Zwiebeln, 1 Eßl. Margarine oder Butter, 2 hartgekochte Eier, Kräuter.

Den vorbereiteten Fisch portionieren, in ein emailliertes Gefäß legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebel kleinschneiden. Die Fischportionen mit wenig Öl beträufeln und 1 bis 2 Stunden kalt stellen. Ausreichend große Pergamentrechtecke zum Einwickeln der Fischstücke schneiden, die Innenseite dünn mit Butter bestreichen. Jedes Stück Fisch einschlagen. Eine tiefe Bratpfanne oder Kasserolle mit Öl ausstreichen, die Fischpäckchen hineinlegen, daß Gefäß in die Backröhre stellen und das Gericht so lange backen, bis sich das Papier rotbraun färbt. Dazu Salzkartoffeln und mit Meerrettich verrührte Mayonnaise servieren.

Gebackener Fisch mit Garnierung

500 bis 600g Fisch, 2 Zwiebeln, 1 1/2 Eßl. Margarine, 2 hartgekochte Eier, 600 bis 800g Kartoffeln, 1/4 l saure Sahne, 1 Eßl. Mehl, Salz, 1 Eßl. Butter.

Den vorbereiteten Fisch portionieren und braten. Die Zwiebeln kleinschneiden oder fein hacken und in 1/2 Eßlöffel Margarine goldgelb anschwitzen. Die Eier in Ringe oder Scheiben schneiden. Auch die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine große, hinreichend tiefe Bratpfanne mit 1 Eßlöffel Margarine ausstreichen; zunächst die Hälfte der sauren Sahne hineingießen, die vorher mit Mehl durchgekocht und leicht gesalzen wurde. Dann eine Schicht Fisch einlegen, mit den angeschwitzten Zwiebeln überstreuen, die Eischeiben darüberlegen und hierüber wieder eine Schicht Kartoffelscheiben. Die übrige saure Sahne zugießen. Mit Butter beträufelt in der Backröhre überbacken. In der Bratpfanne zu Tisch bringen und Kopfsalat dazu reichen. Für dieses Gericht kann man jeden beliebigen fleischigen Fisch verwenden.

Soljanka aus Fischkonserven

500g Weißkraut, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Margarine, 3 Eßl. Tomatenmark, 1/2 Eßl. Mehl, 1 Dose Fischkonserve, Salz, Zucker, 50g Kapern, 20g Schweineschmalz, 1 Eßl. Semmelbrösel, 1 Eßl. Butter.

Das Kraut feinstreifig schneiden, in etwas Wasser halb gar dünsten. Die Zwiebel fein schneiden und in Margarine anrösten, gegen Ende der Bratzeit das Tomatenmark zusetzen, mit Mehl überstreuen und das Braten noch 3 bis 5 Minuten fortsetzen. Dann die Fischkonserve zu-

sammen mit dem Saft dazugeben, mit Salz und Zucker würzen und vorsichtig mischen. Durchwärmen und auch die Kapern dazugeben. In eine mit Schmalz ausgestrichene Bratpfanne eine Schicht Kraut legen, die Fischkonserven mit allen Zusätzen und der Soße mit der zweiten Krauthälfte bedecken, glattstreichen, mit Semmelbröseln bestreuen, mit Butter beträufeln und in der Backröhre überbacken.
Falls Fischkonserven in Tomatenmark verwendet werden, kann man die Menge des Tomatenmarks auf die Hälfte reduzieren. Anstelle von Weißkraut ist auch Sauerkraut für diese Fischsoljanka geeignet.

Überbackenes Fischfilet in Letscho

600 bis 800g Fischfilet, Salz, Pfeffer, 1 1/2 Eßl. Mehl, 2 1/2 Eßl. Öl, 1/2 Dose Letscho, 1 Eßl. geriebene Semmel, 1 bis 2 Eßl. zerlassene Butter.

Den vorbereiteten Fisch salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und in Öl braten. Das restliche Öl in eine tiefe Bratpfanne gießen, darauf Letscho und obenauf den Fisch legen. Mit geriebener Semmel bestreuen, mit Butter beträufeln und in der Backröhre überbacken. Als Beilage reicht man Bratkartoffeln, Curry- oder Butterreis.

Fischsoljanka in der Bratpfanne

1000g Weißkraut, 2 Zwiebeln, 4 Eßl. Tomatenmark, 2 bis 3 Eßl. Schweineschmalz, Salz, 1 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Mehl, 500 bis 600g Fischfilet, 2 Salzgurken, 2 Eßl. Butter, 50g Kapern, 1 Eßl. Reibkäse, 2 Eßl. geriebene Semmel.

Das Weißkraut dünnstreifig schneiden, in ein Gefäß legen, etwas Wasser zugießen und das Kraut zugedeckt halb gar dünsten. Die kleingeschnittenen Zwiebeln in wenig Schweineschmalz anrösten, gegen Ende der Bratzeit das Tomatenmark zusetzen, Salz, Zucker und Mehl darüberstreuen. Mit dem Kraut vermischen und etwa 1 Stunde gar dünsten. Das vorbereitete Fischfilet in Stücke schneiden (30 bis 40 g jedes Stück) und zusammen mit den geschälten, entkernten Salzgurkenscheiben in eine mit Butter ausgestrichene tiefe Bratpfanne oder Kasserolle legen. So viel heißes Wasser zugießen, daß die Flüssigkeit nur etwa die Hälfte der Zutaten bedeckt. Das Gefäß zudecken. Nach dem Aufkochen die Kapern, nach Belieben auch 50 g Oliven dazugeben. Die Hälfte des Dünstkrautes auf den Boden der mit Schweineschmalz

ausgestrichenen Kasserolle legen, darauf den Fisch zusammen mit den Gurken und der Soße geben. Den Abschluß bildet die zweite Hälfte des Krautes. Die Oberfläche glattstreichen, mit Reibkäse und Semmelbröseln bestreuen, nach Belieben mit Butter beträufeln. In die Backröhre stellen. Das fertige Gericht mit Zitronenscheiben und Oliven garnieren. Soljanka in der Bratpfanne ist eines der beliebtesten Gerichte der russischen Küche. Für den Festtagstisch wird sie aus Störfleisch, Sternhausen, Sterlett oder Hausen zubereitet. Sie kann aber aus jedem beliebigen fleischigen Fisch bereitet werden.

Überbackener Rotbarsch

Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Öl, 2 bis 3 Zwiebeln, 2 bis 3 Eßl. Tomatenmark, 100g saure Sahne, Zucker, 1 Eßl. Fett, 600g Rotbarschfilet.

Das Fischfilet portionieren, salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und in heißem Öl braten. In einem anderen Gefäß die fein gehackten Zwiebeln leicht anschwitzen, Tomatenmark zusetzen und einige Minuten weiterbraten. Danach Mehl überstreuen und etwa 2 Minuten weiterrühren, mit etwas Wasser zu einer dicken Soße kochen. Die Soße vom Feuer nehmen, mit saurer Sahne verfeinern, salzen und mit Zucker abschmecken. Eine tiefe Bratpfanne mit Fett ausstreichen, den Fisch hineinlegen, mit Soße übergießen. In der vorgeheizten Backröhre überbacken. Mit fein gewiegter Petersilie oder Dill überstreuen. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Überbackenes Heilbuttfilet mit Sellerie und Champignons

200g Sellerieknolle, 300g Champignons, 3 Eßl. Butter, 1000g Heilbuttfilet, Salz, Pfeffer, 1/4 l trockener Weißwein, Zitronensaft nach Geschmack.

Den geschälten Sellerie dünnstreifig und die geputzten Champignons in dünne Scheiben schneiden. Das so vorbereitete Gemüse zusammen mit 1 Eßlöffel Butter und wenig Wasser zugedeckt halbgar dünsten und in eine gut mit Butter ausgestrichene Bratpfanne legen, darauf das mit Salz und Pfeffer gewürzte Fischfilet geben. Den trockenen Weißwein und noch etwas Zitronensaft dazugießen. In die Backröhre stellen. Nach einer halben Stunde vorsichtig die Soße abgießen, aufs Feuer setzen,