Fische sind jetzt günstig

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **34 (1944)**

Heft 28

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-644701

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

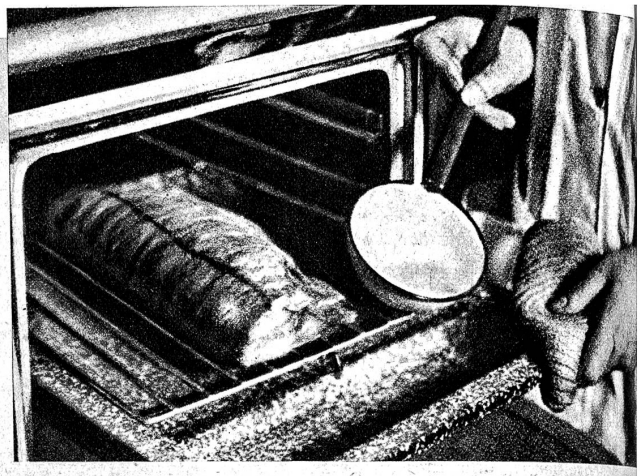
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

FISCHE SIND JETZT GÜNSTIG

Fische, die Helfer an fleischlosen Tagen



Auch wenn man den Fisch auf dem Rost grillt, wird in die Grillpfanne etwas Wasser gegeben

Fische auf dem Grill

Der gesalzene und mit Zitronensaft beträufelte Fisch wird mit Öl bepinselt, auf die Stäbe des Grillrostes gelegt und weich gekocht (ca. 15 Minuten). Nach Belieben kann man den Fisch auch noch in Mehl wenden.

Fischröllchen in Weisswein

Der vorbereitete Fisch wird aus den Gräten gelöst, enthäutet und in Filetstücke zerteilt, die man salzt, mit Zitronensaft beträufelt und mit gewiegten frischen Kräutern bestreut. Man rollt die Stücke ein, setzt sie dicht nebeneinander in eine Pfanne, in der man etwas Butter zerlassen hat, giesst fingerhoch leichten Weisswein daran und dünstet gar. Aus den ausgelösten Gräten kocht man eine Brühe, die man zur Bereitung einer mit Wein und Kapern abgeschmeckten hellen Buttersauce verwendet, in der man die Röllchen anrichtet. Man kann auch ganze Fische oder Scheiben in Weisswein dünsten.

Fischauflauf mit Kräutern

Zutaten 1 kg Fisch, Salz, Zitronensaft, 1/2 l weisse Grundsauce, 2 bis 3 Esslöffel gehackte Kräuter, 2 bis 3 Eier, Butter für die Form. Die ausgelösten Fischfilets salzt man, würzt mit Zitronensaft und lässt sie unter Beigabe von ganz wenig kochendem Wasser zugedeckt 5 Minuten ziehen. Inzwischen bereitet man eine weisse Grundsauce, die man mit den gehackten Kräutern würzt. Den Saft, der sich vom Fisch gebildet hat, kann man dazu nehmen. Den Fisch legt man in eine ausgebutterte Form, giesst die Sauce darüber. Das Eiweiss wird zu Schnee geschlagen, mit den Dottern, etwas Salz und 1 Esslöffel Reibkäse vermischt, über den Fisch gestrichen und 15—20 Minuten gebacken.

Marinierte Fische

(empfehlenswertes Rezept für grätereiche Fische)

Die ausgenommenen, filierten, jedoch nicht entgräteten und enthäuteten Fische werden auf einer Schaumkelle kurz durch das siedende Wasser gezogen, gesalzen und dann schichtweise in einen irdenen Topf gelegt und mit einer aus folgenden Zutaten gekochten und erkalteten *Marinade* übergossen:

1 l Weinessig, 3—4 Zwiebeln in Ringe geschnitten, Pfefferkörner, einige Blätter Estragon, evtl. andere Kräuter und Gewürze, 1 Löffel Zucker.

Diese Marinade wird vor ihrer Benützung um etwa einen Drittel eingedämpft. Die Fische müssen mit der Marinade gut zugedeckt sein und daraufhin mindestens drei Wochen an die Kühle gestellt werden. Sie können, kühl aufbewahrt, während mehrerer Monate auf Vorrat gelegt werden. Der Essig muss die Fische jedoch stets zudecken.

Die feinen Fischgräte werden in der Marinade aufgelöst. Die Fische werden wie Rollmöpse serviert, am besten zu geschwellten Kartoffeln.

In der Sauce weichgekochte Fische

Die rohen Fische, evtl. in Stücke geschnitten, in einer pikanten Sauce, z. B. braunen, Tomaten-, Senf-, Kapern- oder Kräutersauce weichkochen (besonders geeignet sind grosse Meerfische).

Fischragout

Grössere Fische in Vorlegestücke schneiden, anbraten und wie Rindsragout fertig kochen. Kochzeit 15—30 Minuten (besonders geeignet für grössere Meerfische).

Verwendung von Fischresten

Fischsuppe

Der für gesottene Fische verwendete Fischsud kann unter Umständen zu einer Suppe Verwendung finden, z. B. mit Gemüsezutaten. Eventuelle Fischresten klein zerschneiden und kurz vor dem Anrichten beigeben.

Fisch-Kartoffelauflauf

Eine Auflaufform ausfetten und schichtweise Kartoffelstock und Fischresten einfüllen, zu oberst Kartoffelstock geben, der nach Wunsch garniert werden kann. Im Ofen goldig überkrusten; mit Tomaten- oder Senfsauce oder mit Salat servieren.

Fischsalat

Fischresten zerkleinern, Zwiebeln und evtl. gekochtes Gemüse zugeben und mit einer Salatsauce mischen. Kalt servieren.

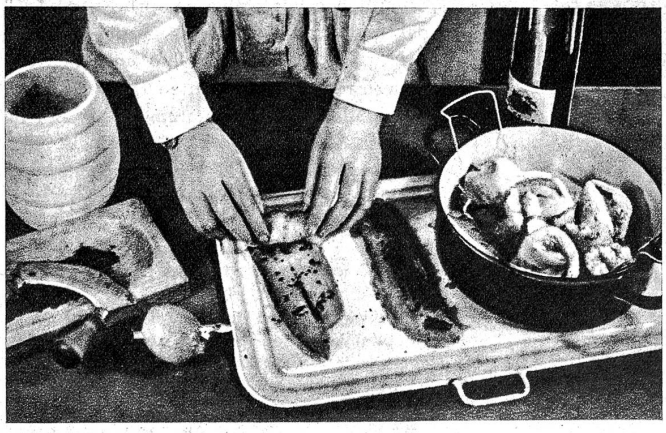
Fischmuscheln

Zerkleinerte Fischresten mit Salatsauce mischen, mit einer falschen Mayonnaise überziehen, in Muscheln oder Salatblättern anrichten. Kalt servieren.

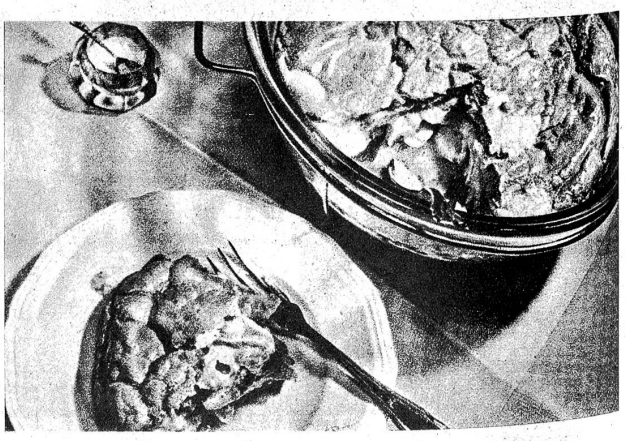
Gefüllte Gemüse

Kalte Fischresten mit einer falschen Mayonnaise mischen und in rohe Tomaten einfüllen.

Warm: Aus Fischresten, gerösteten Zwiebeln, etwas Essig und gesottenen Kartoffeln eine schmackhafte Masse herstellen, zum Füllen von Tomaten, Gurken, Zucchetti, Kartoffeln verwenden und warm servieren.



Fischröllchen werden mit Kräutern gefüllt und in Wein gedünstet



Fischauflauf mit Kräutern