

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 5

Artikel: Meerfische - mehr Fische
Autor: Michel, Charles H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065039>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

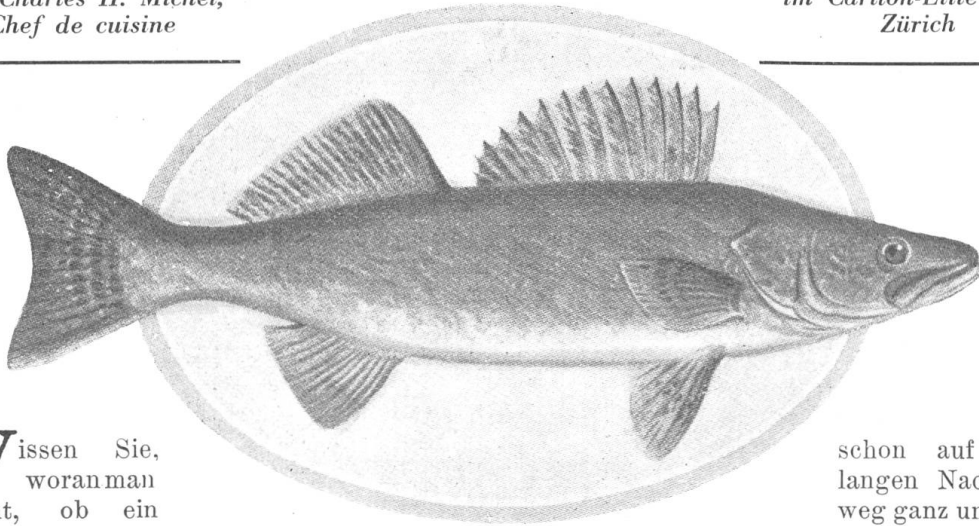
KÜCHEN-SPÍEGEL



MEERFISCHE — MEHR FISCHE

Von Charles H. Michel,
Chef de cuisine

im Carlton-Elite Hotel
Zürich



Wissen Sie, woran man erkennt, ob ein Fisch frisch ist?

An seinen Kiemen. Sind die Kiemen rot, so dürfen Sie beruhigt sein. Aber einen Fisch, dessen Kiemen schleimig und schwarz sind, sollten Sie auf keinen Fall zum Kochen verwenden. Er würde Ihnen auch beim Kochen zerfallen, während ein frischer Fisch nie ganz zerfällt, abgesehen natürlich nach stundenlangem Kochen. Wählen Sie auch beim Einkaufen dicke, feste Fische, denn sie schmecken besser als die dünnen.

Ich würde Ihnen raten, im Sommer Meerfisch nur beim Fachmann, zu dem Sie grosses Vertrauen haben, einzukaufen; denn der Fisch kann im Sommer schon auf dem Transport schlecht geworden sein. Ein guter Comestiblehändler hält die Fische im Sommer ganz besonders vorsichtig auf dem Eis.

Sie wissen vielleicht, dass alle Fische, die verkauft werden, durch das Lebensmittelamt geprüft sind. Aber bei einem Fisch will das nicht viel heissen, da er ja in wenigen Stunden schlecht werden kann. Ein Fisch, der beim Händler noch frisch war, kann

schon auf Ihrem langen Nachhauseweg ganz unbrauchbar werden. Sie

sollten einen Fisch auf jeden Fall am gleichen Tag, an dem er gekauft wurde, kochen und wenn immer möglich auch essen. Gekocht kann zwar jeder Fisch noch etwas liegen bleiben, aber niemals länger als 24 Stunden.

Ich weiss, dass sehr wenige Frauen sich überlegen, woher unsere Fische eigentlich kommen. Wir essen nämlich in der Schweiz dreierlei Arten:

1. Ostende-Fische (vom Atlantischen Ozean);
2. Nord- oder Ostsee-Fische;
3. Mittelmeer-Fische.

Das feinste Fleisch haben die Ostende-Fische. Der Händler sieht es jedem Cabliau an, ob er von der Nordsee kommt oder ob es ein Ostende-Fisch ist. Der Nordsee-Cabliau ist viel schwärzer im Fleisch als der Ostende-Cabliau. Die Fische vom Atlantischen Ozean sind auch immer etwas teurer als die entsprechenden Nordseefische.

Mittelmeerfische sind meistens von sehr guter Qualität, nur sind sie im allgemeinen

kleiner. Spezielle Mittelmeerrische sind die Felsenfische (les roches) und der Tintenfisch.

Mancher Schweizer kann sich unter einem guten Fisch nur die Forelle denken. Glauben Sie mir aber, es gibt auch ausgezeichnete Meerfische. Der beste ist der Sole (Seezunge). Der Sole hat feines, ausserordentlich schmackhaftes Fleisch und ist ausserdem sehr leicht verdaulich. Deshalb verwendet man ihn gerne als Krankenkost. Weil er selten ist, kommt er ziemlich teuer: 6 bis 8 Franken das Kilo.

Ich habe früher einmal in einem Hotel gearbeitet, wo man jedesmal, wenn der Sole sehr teuer oder schwer zu bekommen war, als Ersatzfisch einfach Limande unter dem Namen Sole auf den Tisch gegeben hat. Limande ist bedeutend billiger, aber wenn er gut zubereitet ist, merken viele Leute keinen Unterschied zum Sole, obschon sein Fleisch immer etwas härter ist. Ähnlich wie der Limande ist der Saint-Pierre. Man kann auch den Saint-Pierre genau gleich zubereiten wie den Sole. Ich würde mich aber nie getrauen, einem Feinschmecker den Saint-Pierre oder den Limande als Sole vorzusetzen.

Für alle Meerfische bleibt sich eigentlich die Zubereitung gleich. Colin, Sole, Turbot, Salm und wie sie alle heissen, können 1. gedämpft, 2. gekocht, 3. gebraten, 4. gebacken werden. Meiner Meinung nach sind sie am besten gedämpft und mit verschiedenen Saucen serviert. Heutzutage hält man soviel darauf, den Nährwert der Nahrungsmittel durch das Kochen sowenig als möglich zu zerstören. Ein gedämpfter Fisch hat mehr Nährwert als irgendein anderer und ist auch am einfachsten zum zubereiten.

Bevor der Fisch aufs Feuer kommt, wird er gereinigt. Viele Frauen tun dabei des Guten zuviel. Sie meinen, sie müssen den Fisch recht gründlich waschen und waschen dabei allen Geschmack des Fisches weg, indem sie ihn womöglich eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Dadurch aber geht nicht nur der Geschmack, sondern auch ein Teil vom Nährgehalt verloren. Ich halte jeden Fisch nur rasch unter den Hahnen und wasche das Blut gründlich ab. Dann kommt er in eine Serviette und wird abge-



**Für Kinder: ein Bedürfnis
Für Kranke: ein Balsam
Für Alle: ein Genuss!**

Gibt es etwas Köstlicheres und gleichzeitig Bekömmlicheres als die herrlichen Früchte wie Erdbeeren, Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen und Mirabellen!

Schon allein der Gedanke an den Genuss dieser Herrlichkeiten lässt uns das Wasser im Munde zusammenfliessen!

Alle diese Früchte haben Sie das ganze Jahr hindurch zu Ihrer Verfügung in den



Lenzburger-Compotes

Wie dankbar sind Ihnen Ihre Gäste, denen Sie nach eingenommenem Mahle „Lenzburger-Compotes“ servieren! Wie leuchten die Augen Ihrer Kinder, wenn Sie ihnen zu leichten Speisen „Lenzburger Früchte“ geben!

Sie kaufen in allen Geschäften die

Lenzburger-Compotes

wie folgt:

	Büchsen	
	1/2	1/1
Apfelmus ff. weiss	— 75	1.20
Zwetschgen, ganze	— 85	1.30
Mirabellen	1.—	1.65
Reineclauden	1.—	1.65
Kirschen, rote	1.30	2.20
Kirschen, schwarz	1.30	2.20
Weichseln mit Stein	1.30	2.20
Aprikosen, halbe	1.30	2.25
Erdbeeren	1.40	2.50
Pfirsich, halbe	1.80	3.40

Belebend, kräftigend,
verjüngend,
frühzeitiges Altern
verhindernd
wirkt eine Kur mit

Elchina

Elixir oder Tabletten

Orig. Pack. 3.75, sehr vorteilh. Orig. Doppel-
packung 6.25 in den Apotheken



81

Der Arzt

empfiehlt Nagomaltor auch wegen dem Zusatz an Blattgrün (für das Blut) und an Phosphorsalzen (für die Nerven) und Kalziumsalzen (für den Knochenbau).

NAGOMALTOR

In besseren Lebensmittel-Geschäften,
Drogerien und Apotheken erhältlich.
NAGO OLTEN

trocknet. Die Meerfische, die man beim Comestiblehändler kauft, sind gewöhnlich schon ausgenommen. Nach dem Abtrocknen ziehe ich die Haut ab, weil sie beim Meerfisch etwas zähe ist.

Im Hotel erhalten Sie den Fisch sehr oft ohne Gräte serviert. Warum machen Sie das nicht auch in Ihrer Privatküche so, wenn es sich um Meerfische handelt? Sie können übrigens bei jedem Comestiblehändler verlangen, den Fisch auszugräten. Wollen Sie es lieber selber tun, so schneiden Sie am besten mit einem scharfen Messer hinten am Rücken den Kopf durch, bis Sie auf den Rückgrat kommen. Dann schneiden Sie den Gräten entlang und lösen so die Gräte heraus. Mit einem einzigen Griff am Hauptgrät zieht man mit Leichtigkeit alle Gräte heraus. Jetzt erst, nachdem der Fisch noch gesalzen wurde, kommt er aufs Feuer.

Das Dämpfen geht so vor sich: Die Kasserole wird mit Butter ausgestrichen, dann legt man den Fisch hinein und gibt soviel Weisswein darüber, dass der Fisch kaum halb gedeckt wird. Die Pfanne zudecken und langsam, ungefähr zehn Minuten kochen lassen; den Fisch anrichten, den Rest des Weines für die Sauce verwenden, die mit dem Fisch serviert wird. (Sauce Hollandaise, Tomatensauce usw.)

Sehr gut sind Champignons auf Fischfilets gelegt. Manchmal serviere ich auch den Fisch mit gehackten Tomaten, die ich auf den Fisch lege. Das Ganze übergiesse ich in diesem Fall mit einer Sauce Hollandaise.

Ich möchte Ihnen anraten, Colin, Sole oder Turbot soviel als möglich zu dämpfen, weil auf diese Art der feine Geschmack am besten hervortritt. Auch Süßwasserfische sind natürlich gut gedämpft, z. B. die verschiedenen Felchen, Röteln, Fluss-Zander usw.

Der beste Fisch, den ich kenne, ist die Forelle. Leider ist sie recht teuer, bis zu Fr. 10 das Kilo. Es gibt aber Forellen und Forellen. Können Sie unterscheiden zwischen Bach- und Zuchtforellen? Bachforellen sind um eine Nuance feiner als Zuchtforellen. Zucht- und Bachforellen sind

zwar fast das gleiche. Sie werden alle im Bache aufgezogen und nehmen also fast die gleiche Nahrung zu sich. Aber Bachforellen, d. h. wilde Bachforellen sind doch besser, und zwar hängt das damit zusammen, dass die Zuchtforellen in der Gefangenschaft nicht gerne fressen. Sie müssen extra gefüttert werden und haben deshalb ein anderes Fleisch als wilde Bachforellen.

Verlangen Sie nie zwischen 1. Oktober und 1. Februar Bachforellen, denn während dieser Zeit besteht ein Fischverbot für Bachforellen. Sie sollten nicht mehr als zwei Jahre alt sein, d. h. 120 bis 150 Gramm schwer. Grössere Fische haben nicht mehr den feinen Geschmack. Jeder bessere Gast refüsiert eine Bachforelle, die 220 bis 250 Gramm schwer ist, denn je älter die Forelle, um so zäher ihr Fleisch. Ist das etwa beim Rind nicht genau gleich?

Etwas Besonderes sind Forellen nach Zugerart, d. h. die Forellen werden so zubereitet wie die Zugerrötel. Zugerrötel ist eine der besten Delikatessen, die ich kenne. Sie bekommen sie aber nur 1½ Monate lang, vom 15. November bis Ende Dezember und sie sind nie mehr als 80 bis 90 Gramm schwer.

Luganerrötel und Aegerierötel sind auch recht gut, aber sie sind doch etwas grösser und reichen punkto feinen Geschmack nicht an die Zugerrötel heran.

Die Zubereitung nach Zugerart:

Etwas Echaloppe wird mit verschiedenen Kräutern: Estragon, Schnittlauch, Peterli und wenn möglich mit etwas Kerbelkraut gedämpft. Man löscht mit gutem Weisswein ab, würzt die Sauce und kocht die Forellen und die Rötel langsam darin. Man serviert sie mit der gleichen Sauce.

Ich weiss, dass jede Hausfrau einen Widerwillen hat, lebende Forellen zu kaufen. Ich habe nichts gegen das Kaufen von toten Forellen, aber dann schauen Sie wenigstens darauf, dass Sie sie nie blau servieren, sondern nur noch zum Braten verwenden. Eine Forelle, die schon einige Stunden tot ist, wird beim Kochen im Wasser nicht mehr blau, sie streckt auch den Schwanz nicht mehr in die Höhe und hat vor allem nicht mehr den gleichen Geschmack.



Die neue
Sporting
Sprüngli
Chocolade mit
frischen Mandeln u.
saftigen Rosinen.

Der korpulente Herr süßt

seinetäglichen Getränke wie Kaffee, Tee, Limonade **mit Hermes Saccharin-Tabletten** wodurch er sich vor weiterem Fettansatz durch Zucker bewahrt. Das Produkt wirkt nur süßend, ist absolut unschädlich und ohne Nebengeschmack. *Wir liefern gratis hübsche flache Saccharin-Döschen, die bequem in der Westentasche mitgeführt werden können.*

HERMES A.-G., ZÜRICH 2

Wenn Sie tagsüber



in Werkstätten

und Fabrikräumen zu tun haben — wie froh sind Sie dann, wenn Sie abends müde nach Hause kommen und vor dem Abendessen sich noch rasch mit einer Dusche

warmem fließendem Wasser

von allem Staub und Schmutz entledigen und erfrischen können. * Wieviel nützlicher aber ist ein „CUMULUS“ Warmwasser-Boiler erst für die Hausfrau, sie, die jeden Augenblick warmes Wasser zur Hand haben muss! Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung mit dem

CUMULUS Boiler

sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. Cumulus ist der beliebteste Boiler, über 15,000 sind im In- u. Ausland im Betriebe. Der Cumulus-Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. * Verlangen Sie unsern Prospekt. Er wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt und gibt Ihnen wissenswerte Auskunft.



Fr. Sauter A.G.

B A S E L

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure

Der Fachmann bereitet eine schöne Forelle folgendermassen zu: Mit einem kurzen Schlag auf den Kopf wird das Tier getötet. Dann legt man den Fisch in einen Teller und giesst ganz wenig Essig darüber. In einer Pfanne bereitet man Fischsud, d. h. kochendes Wasser mit Zwiebeln, Rüben, etwas Pfefferkörner und einem Lorbeerblatt. Sobald das Wasser kocht, kommt die ausgenommene Forelle hinein. Man lässt sie eine halbe Minute aufkochen, zieht die Pfanne vom Feuer weg und lässt die Forelle noch 5 Minuten im heissen Wasser ziehen. Zu Forellen gehören Salzkartoffeln und gute zerlassene Butter oder eine Sauce Hollandaise. Ich kann mir überhaupt keine Fische denken ohne Salzkartoffeln. Zu Forellen serviert man nie eine Garnitur, unter keinen Umständen!

Braten kann man die Forellen, selbst wenn sie schon einen Tag lang tot sind. Die gebratene Forelle heisst auf dem Menu «à la meunière». Sie wird mit Salz und Pfeffer gewürzt, in Mehl getaucht und kommt dann in eine Bratpfanne, in die man halb Oel und halb Butter gegeben hat. Der Fisch braucht nicht im Fett unterzutauen. Zirka 10 Minuten wird er auf starkem Feuer angebraten und dann auf schwachem Feuer noch etwas ziehen gelassen. Nun wird er auf die heisse Platte angerichtet, mit Zitronensaft beträufelt, und etwas gehackte Kräuter und heisse Butter darüber gegeben.

Die Zubereitung von Forellen frites (gebackene Forellen): Gereinigt, in Milch und Mehl getaucht, in einem geschlagenen Ei gewendet und in sehr heissem Oel gebacken. Nach 5 Minuten wird der Fisch aus der Pfanne genommen, gut abgetropft, etwas gesalzen, mit Sauce Mayonnaise oder Sauce Tartare serviert. Sauce Tartare ist gewöhnliche Mayonnaise mit gehackten Gurken und etwas Kräutern.

Genau wie die Forelle gekocht, gebraten oder gebacken wird, lassen sich alle andern Fische, auch die Meerfische kochen, braten oder backen. Eine blaugekochte Forelle kann auch kalt gegessen werden. Man lässt sie einfach im Wasser liegen, in dem sie

gekocht wurde und serviert sie kalt mit Mayonnaise, aber spätestens nach einem Tag.

Fische sollten immer in Oel gebacken werden und nicht in Fett oder Butter. Sie in Butter zu backen wäre eine Verschwendung und überdies verliert der Fisch seinen Geschmack. In Oel wird jeder Fisch knusperiger als im Fett oder in Butter. Forellen sind im Winter besonders teuer. Sie kosten Fr. 10 bis 12, währenddem Sie im Sommer schon für Fr. 7 gute Forellen erhalten.

Im Winter wird der Salm Lachs genannt. Bei uns in der Schweiz ist der Basler Lachs d. h. der Salm, der im November den Rhein hinauf bis Basel kommt, um zu laichen, besonders bekannt. Nach dem Laichen nennt man ihn Lachs. Deshalb gibt es im Winter überhaupt keinen frischen Salm, nur Lachs. Der Salm ist rot, der Lachs blassrot. Lachs wird gewöhnlich in Tranchen geschnitten und ungefähr 15 Minuten auf ganz schwachem Feuer gekocht und serviert wie die Forelle. Er kann aber auch gebraten werden. Gewiss kennen Sie die Spezialität «Lachs à la Bâloise»: der Lachs wird leicht gebraten. In einer andern Pfanne werden Zwiebeln gedämpft, die dann mit etwas brauner Butter und Fleischsauce über den Fisch angerichtet werden. Wie alle Fische kommt auch der Lachs mit Salzkartoffeln auf den Tisch. Der Salm ist im Frühling am besten, am billigsten aber ist er im Sommer. Er wird mit einer Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter und zu warmer Mayonnaise oder Sauce Tartare zu kaltem Salm serviert.

Die kleinen Zürichseefische, die Egli, sind am besten nur gebacken. Man backe sie recht knusperig, damit sich die Gräte leicht lösen. Ganz kleine Fische werden ja gewöhnlich mit den Gräten gegessen.

Ein billiger und guter Fisch ist im Winter der Kabliau. Er ist sehr leicht in der Zubereitung. Man schneidet ihn in Tranchen und legt ihn für zirka 10 Minuten in den kochenden Sud. Ueber den angerichteten Fisch werden in Butter geröstete Zwiebeln gegeben. Besser wird diese Sauce, wenn man etwas Fleischsauce dazu gibt.

Sie möchten sicher gerne wissen, wie ich



**Ich weiß ein gutes Mittel
für Deinen Kaffeetrunk:
Zwei Drittel und ein Drittel,
Zwei... Bohnen und eins...**

Franch

Ein Zusatz von einem Drittel Franch Spezial, zu zwei Drittel Kaffee-
pulver hat sich als das beste Re-
zept bewährt, um einen wirklich
guten, kräftigen, duftenden Kaffee
zu erhalten. Franch Spezial holt
aus dem Bohnenkaffee alle seine
guten Eigenschaften erst richtig her-
aus, und man spart außerdem
am Kaffee.



Vergiß es nicht: Es
gibt allerhand Zusätze
für den Kaffee, aber —
es geht keiner über
Franch Spezial. Im
gelben Karton, mit der
Kaffeemühle.

Tief ins Volk gedrungen

ist der Gebrauch von Maggi's Suppen, weil sie dem Bedürfnis nach einer schnellfertigen, guten und preiswürdigen Suppe auf vollkommene Art entsprechen. Maggi's Suppen sind in jeder Beziehung Qualitätssuppen. Eine Garantie für ihre Echtheit ist der Name Maggi und die Fabrikmarke Kreuzstern auf gelb und roter Packung.

die Sauce Hollandaise mache, die so oft zu einem Fisch serviert wird. Ich zermalme einige Pfefferkörner und lasse sie in einem Esslöffel Essig in einer Kasserole kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Ueber die in der Pfanne verkalteten Pfefferkörner schlage ich ein oder mehrere Eigelb, je nach der Personenzahl, für die die Sauce reichen muss: pro Person das Eigelb von einem halben Ei. Das Eigelb schlage ich auf schwachem Feuer schaumig und giesse ganz langsam in einem Wasserbad zergangene Butter hinein, pro Person 60 Gramm Butter. Nachher salze ich und gebe den Saft einer halben Zitrone (nicht mehr) hinzu. Die Sauce wird nun probiert, ob sie genügend gesalzen ist, dann durch ein feines Tuch passiert und kann serviert werden. Wahrscheinlich erstaunen Sie die Pfefferkörner, die ich am Anfang nehme. Das ist eines unserer Geheimnisse. Sie gehören zum alten Rezept der Hollandaise, da sie ihr den würzigen Geschmack geben, der sie auszeichnen soll.

Es kann vorkommen, dass die Sauce Hollandaise sich scheidet. Zwei Fehler sind meistens schuld:

1. Die Eier werden nicht gut schaumig geschlagen. 2. Sehr oft wird die Butter zu heiss gemacht. Sie darf nur geschmolzen, nicht aber erhitzt werden, da sonst das Eigelb scheidet.

Servieren Sie die Sauce Hollandaise auf keinen Fall heiss, sondern nur lauwarm. Der goldene Mittelweg ist auch hier wie immer das Richtige: Ist die Sauce zu heiss, so scheidet sie; ist sie zu kalt, so stockt sie. Lauwarm aber muss sie sein.

Auch Tomatensauce ist gut zu einem Fisch. Ich lasse einige Kalbsknochen in Butter ganz wenig anbraten mit verschiedenen Gemüsen wie Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Lorbeer, Nelken. Ich bestäube es mit Mehl, gebe eine kleine Büchse konzentrierte Tomatensauce hinein, lasse alles zusammen etwas anbraten und lösche mit Rotwein ab. Mit ganz wenig Wasser lasse ich die Sauce eine Stunde kochen und passiere sie.

Etwas einfacher ist es, wenn man ein wenig Butter in einer Eisenpfanne zergehen lässt, etwas Büchsentomatensauce dazugibt und mit ein wenig Bratensauce alles 5 Minuten kochen lässt. Natürlich ist die erste Art der Zubereitung viel besser, denn die Kalbsknochen geben der Sauce die Kraft.