**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 13 (1937-1938)
**Heft:** 1

**Artikel:** Süsswasserfische : Ratschläge über das Einkaufen und das Kochen von Fischen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1066340

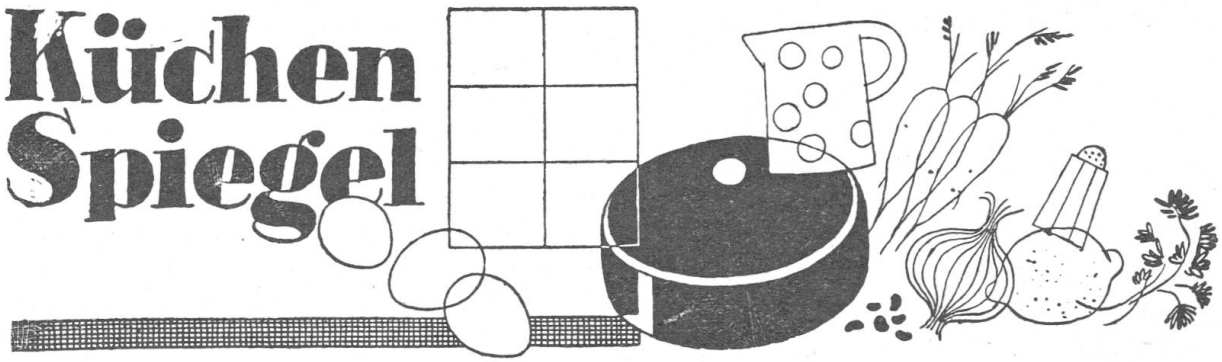
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 01.10.2025

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




# Süsswasser-fische

*Ratschläge über das Einkaufen und das Kochen von Fischen*

**Von einem Fischhändler**

Warum werden wohl in der Schweiz so erstaunlich wenig Fische gegessen? Ich glaube, man ist sich in manchen Gegenden an Fische einfach nicht gewohnt. Fische essen und zubereiten, liegt nicht in der Tradition, und wenn in einer Haushaltung der Speisezettel aufgestellt wird, kommt es selten jemandem in den Sinn, ein Fischgericht einzuschieben. Ausserdem sehe ich immer wieder, dass viele Frauen sich davor scheuen, Fische zuzubereiten. Sie haben Angst, die Fische würden ihnen nicht geraten und lassen es deshalb lieber ganz sein. Das ist aber nur ein Vorurteil. Fische zu kochen ist nicht schwerer als irgendetwas anderes. Wer ungeübt ist, halte sich einfach genau an ein Rezept. Fische sind nicht eine Speise, die man nur im Restaurant oder an Ausflugsorten mit Fischspezialitäten essen sollte.

Wer einmal einige Zeit am Meer verbracht hat, weiss, wie gut Fische schmecken, wie man sie sogar mehr als einmal in der Woche mit Genuss verspeisen kann. Natürlich sind am Meer die Fische frisch, so frisch, wie man sie hier nach dem langen Transport nicht mehr bekommt. Aber deshalb brauchen wir zu Hause doch nicht auf Fische zu verzichten. Müssen es denn immer Meerfische sein? Wir haben so viele Flüsse und Seen, die ausgezeichnete Fische liefern, die gar nicht teurer sind als gute ausländische. Merkwürdigerweise werden trotzdem verhältnismässig viel Meerfische verlangt. Ich weiss, dass manche Frauen gern ausländische Fischfilets kaufen, weil sie glauben, weniger Arbeit damit zu haben. Das ist ein Irrtum. Bei den Fischhändlern werden alle Fische abgeschuppt und ausgeweidet, so dass zu Hause keine umständlichen Vorbereitungen mehr nötig sind, genau so wenig wie bei den beliebten Filets. Also: *mehr Fische*, aber in der Saison nicht nur *Meerfische* sondern auch hiesige.

In der Schweiz gibt es über 50 Fischarten, davon kommen zum Beispiel im Zürichsee allein etwa zwanzig vor. Die zwölf wichtigsten Schweizer Fische sind: Forellen, Rötel, Felchen (kleine Exemplare heissen Albeli, im Neuenburgersee Bondelles), Egli (auch Rechling), verschiedene Arten Weissfische, Hecht, Schleien, Barben, Brachsmen, Äschen, Karpfen, Aale.

Wer nun das ganze Jahr hindurch regelmässig Fische aufstellen will, muss allerdings wissen, in welcher Jahreszeit welche Fische am vorteilhaftesten sind. Eine Kundin sagte mir einmal: «Im Sommer kaufe ich nie Fische, da verderben sie zu schnell. Man hat keine Garantie, immer frische Fische zu bekommen.» Ich habe ihr dann unsere Kühlanlage gezeigt,

und als sie von der vorgeschriebenen täglichen Fischkontrolle erfuhr, gab sie ihr Vorurteil auf. Wenn im Sommer ein Fisch sofort zubereitet wird, also zu Hause nicht lang herumliegt, ist jede Gefahr ausgeschlossen. Gerade im Sommer ist ja die Hauptfischzeit, nämlich vom Juni bis im Oktober. Im September sind jeweils Egli und Felchen besonders billig. Sie werden in diesem Monat oft massenweise gefangen und müssen dann, damit sie nicht verderben, sehr billig abgesetzt werden. Im Oktober hingegen hat es besonders Barben und Äschen, die im Geschmack den Felchen ähnlich sind, aber pro Kilo ein bis zwei Franken mehr kosten. Im Sommer sind die Fische übrigens auch am zuträglichsten, da sie sehr leicht verdaulich sind. Kennzeichen für frische Fische: rote Kiemen, klare Augen, glänzende Schuppen.

Im Sommer sind also fast alle Fischarten erhältlich. Eine Ausnahme bildet der Zugerrötel. Dies ist der edelste Fisch, den wir in der Schweiz haben. Man bekommt ihn nur sechs Wochen lang, vom 15. November bis Ende Dezember.

Vom 1. November bis 1. Juni ist Fisch-Schonzeit, das heisst, es darf dann nur mit besonderer Bewilligung gefischt werden. Die Fische sind deshalb in dieser Zeit in kleinern Quantitäten vorhanden und teurer. Schon im April gibt es dann wieder kleine Felchen (Bondelles) aus dem Neuenburger-, Bieler- und Langensee.

Der Fisch, den Feinschmecker allen andern vorziehen und überhaupt eine der besten Delikatessen ist, die es gibt, ist der *Rötel*. Mit seinem rötlichen Bauche gleicht er einer Forelle. Der Geschmack ist ähnlich, aber viel feiner. Am besten ist der Zugerrötel, der 70—80 g wiegt. Ein Kilo kann bis zu 20 Franken kosten. Gut sind auch Ägeri- und Luganerrötel, und im Genfersee sind sie unter dem Namen « Ombres chevaliers » bekannt. Keiner aber reicht im Geschmack an den Zugerrötel heran. Früher wurden im Sommer im Zürichsee zentnerweise Rötel gefangen, heute ist er leider nur noch im

Obersee heimisch, aber auch dort nur in sehr geringer Zahl.

Die Zubereitung der Rötel nach Zugerart:

Etwas Eschalotte 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.

An zweiter Stelle kommt die *Forelle.* Leider ist auch sie recht teuer, bis zu zehn Franken das Kilo. Kenner unterscheiden zwischen Bach-, See- und Zuchtforellen. Die besten sind die *Wildbachforellen.* Sie sind kräftiger im Geschmack, weil sie weniger Nahrung haben. Alle *Bachforellen* erkennt man an den roten Tupfen. Sie sollten nicht mehr als zwei Jahre alt, das heisst 150—200 g schwer sein. Grössere Fische haben nicht mehr den feinen Geschmack. Je älter die Forelle, desto zäher das Fleisch. Jeder, der etwas von Forellen versteht, weist eine Bachforelle, die über 220 g schwer ist, zurück. Zwischen dem 1. Oktober und dem 1. Februar dürfen Sie nie eine Bachforelle verlangen; denn während dieser Zeit besteht dafür ein Fischverbot.

Fast ebensogut sind die *Seeforellen,* die in der Hotelküche sogar vorgezogen werden, weil sie grösser sind und deshalb besser präsentieren. Die Seeforelle kann ein Gewicht von 30 Pfund erreichen.

Was sind nun *Zuchtforellen?* In den Teichen der Fischzuchtanstalten werden Sömmerlinge, das heisst ganz junge Forellen ausgesetzt, und mit Fleisch gefüttert, so dass sie möglichst schnell gross und fett werden. Die Zuchtforellen haben ein weniger gutes Fleisch als die wilden Forellen, weil sie in der Gefangenschaft speziell gefüttert werden müssen. Ein Vorteil ist, dass sie das ganze Jahr hindurch erhältlich und immer gleich gut sind.

Bei uns in der Stadt sind die weitaus meist gekauften Fische die *Felchen.* Sie werden fast doppelt soviel gebraucht als andere Fische. Sie haben einerseits ein sehr feines Fleisch, anderseits wenig Gräte. Sie werden nicht gross, ihr Gewicht schwankt zwischen 200 und 500 g.

Der *Egli* erreicht eine Grösse bis zu drei Pfund. Aber auch hier werden die kleinern Stücke bevorzugt. Er ist ein schmackhafter Backfisch und fast das ganze Jahr hindurch erhältlich. Auch der *Hecht* wird meistens gebacken. Er wächst sehr rasch und kann bis zu 40 Pfund schwer sein.

Die *karpfenartigen* Fische leben im Grunde des Wassers und lieben den Sumpf. Ihr Fleisch ist fetter als das der andern Fische. Ausser den Karpfen gibt es Brachsmen, Schleien, Barben, Laugeli und Schwale. Es sind eher billige Fische. Der bekannteste unter ihnen ist der *Brachsmen.* Er hat ein schönes, weisses Fleisch und wird am besten in Filets geschnitten zubereitet, da auf diese Weise die Gräte nicht allzu störend wirken.

*Karpfen* gedeihen am besten in kleinen Sümpfen. Sie leben aber auch oft in Seen, und zwar mit Vorliebe bei einer Flusseinmündung, wo das Wasser schmutzig ist. Im Gegensatz zu andern Ländern (in Russland gibt es die berühmten Weih-

ASTRA
ist mir das liebste Fett — so fein und sparsam

nachtskarpfen) sind sie bei uns nicht sehr beliebt. *Schwale* sind sehr billig und bei richtiger Zubereitung, besonders als Filet, sehr schmackhaft.

*Aale* gibt es in jedem See, hauptsächlich aber im Bodensee. Es werden sehr wenige davon verkauft in der Schweiz, da man hier das fette Fleisch nicht schätzt. Der geräucherte Aal ist als Delikatesse bekannt, kommt aber immer vom Ausland.

Zu den billigsten Fischen gehören die *Weissfische*. Man achte darauf, dass sie nicht gar zu klein sind, da es sonst zu viel Abfall gibt. Am besten schmecken sie recht knusprig gebacken, damit sie mit den Gräten gegessen werden können. Weissfische kosten manchmal nur 60 Rappen pro Kilo.

Für die Zubereitung gilt die allgemeine Regel, dass edle Fische am besten *gekocht*, also blau, schmecken. Eine Forelle, die blau zubereitet werden soll, muss unmittelbar vor dem Kochen getötet werden, sonst wird sie nicht mehr blau. Sie streckt auch den Schwanz nicht mehr in die Höhe und, was das Wichtigste ist, sie bekommt einen andern Geschmack. Auch Äschen und Schleien werden häufig gekocht.

Die zweite Zubereitungsart ist das *Braten*. Forellen, die man nicht mehr blau servieren kann, wie auch Felchen, sind sehr gut gebraten.

Alle Fische, die viel Gräte haben, wie Hecht, Egli oder Weissfische, eignen sich zum *Backen*. Man backe die Fische immer in Öl und nicht in Fett oder Butter. Butter wäre erstens zu teuer, und zweitens verliert der Fisch darin seinen Geschmack. In Öl aber wird er knuspriger als in Fett oder in Butter.

**Willst du im Haushalt besser fahren,**
**So wähle stets Usego-Waren!**