

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 20 (1944-1945)
Heft: 6

Artikel: 10x Fische
Autor: H.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069575>

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: 20.02.2026

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



In schwimmendem Öl gebackene Fische sind eine Delikatesse. Die folgenden zehn Rezepte zeigen aber, daß es auch andere gute Zubereitungsarten gibt. Die Fische können entweder gekocht oder mit Gewürzen (Peterli, Zwiebeln, Tomaten oder Tomatenpüree, Knoblauch, Muskat, Salbei, geriebenem Käse usw., abwechselungsweise verwendet) und einer kleinen Fettbeigabe gedämpft oder gebraten werden.

Das Kochen der Fische

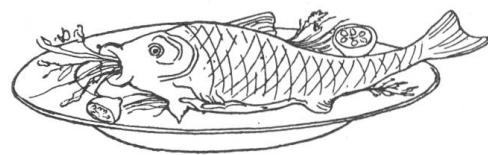
Einen Fisch zu sieden bietet mehr Schwierigkeiten, als Fleisch zu sieden. Es ist eine besondere Kunst und braucht viel Geschicklichkeit und Übung, einen Fisch vollkommen gar und doch nicht so weich zu kochen, daß er auseinanderfällt. Die Länge der Kochzeit hängt nämlich nicht nur von der Größe der Fische ab, sondern auch vom Wasser, in dem sie gelebt haben, von der jeweiligen Witterung und

von der Zusammensetzung des Kochwassers.

Die Fische sind gar, wenn sich die Flossen leicht aus dem Fleisch lösen lassen, oder wenn man mit einer Stricknadel bis zum Rückgrat leicht durchstechen kann.

In vielen Kochbüchern wird empfohlen, alle Fische, gleich welcher Art, in einem Fischesud (Salzwasser, Suppengemüsen, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Nelken, Peterli, Essig oder Weißwein usw.) zuzubereiten. Dadurch werden aber die feinen Unterschiede im Geschmack der einzelnen Fische aufgehoben. Es ist deshalb empfehlenswert, besonders feinere Fische (Egli, Hecht) hin und wieder einfach im Salzwasser, dem einige Pfefferkörner und Zitronenscheiben beigegeben sind, zu kochen.

Bei allen folgenden Rezepten wird der Fisch vor der Zubereitung ausgeweidet, geschuppt, gründlich gewaschen und gut abgetrocknet.



Gekochter Hecht

Zum Kochen sind Hechte, die nicht mehr als drei Pfund wiegen, am besten.

Den gesalzenen Hecht biegt man so, daß sich der Schwanz in den Rachen stecken läßt und befestigt den Schwanz mit einem Faden. Man kann den Fisch aber auch in Stücke schneiden. Er wird in kochendes Salzwasser gegeben. Sobald

er 2—3 Minuten gekocht hat, stellt man das Feuer unter der Pfanne, die nie zugedeckt sein darf, sehr klein, so daß der Fisch nur «zieht». Auf je ein Pfund Fisch rechnet man 5—12 Minuten Kochzeit. Ist das Fleisch an den Kiemen weiß, also nicht mehr blutig, so ist der Fisch gar.

Man serviert ihn heiß, auf einer gewärmten Platte.

Statt einer Mayonnaise oder flüssiger Butter mit Salz und Peterli kann man zu gekochtem Hecht eine Vinaigrette aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer oder irgendeine Sauce (Holländische Sauce, Senf-Sauce usw.) servieren.

Amsterdamer Fische

500 g Fisch (gleich welcher Art), einige Zehen Knoblauch, etwas Peterli, drei Tomaten oder Tomatenpüree, Salz, Pfeffer und etwas Öl.

Knoblauch und Peterli fein wiegen, im Öl rösten. Kleingeschnittene Tomaten (im Winter verwende man 2—3 Teelöffel Tomatenpüree) sowie Salz und Pfeffer beifügen. Alles muß gut umgerührt werden, damit die Masse nicht anbrennt. Wenn die Tomaten gekocht sind, wird die Masse durch ein Sieb getrieben.

Die gesalzenen Fische, ganz, in Filets oder in Tranchen, werden nebeneinander in eine feuerfeste Form gelegt. Dann gießt man die Sauce darüber und läßt das Ganze in nicht zu heißem Ofen 20 bis 30 Minuten dämpfen.

Gebratene Fischtranchen

Es können Tranchen von Cabliaux, Stockfisch, Dorsch, Lachs usw. verwendet werden. Die gut abgetrockneten und mit Salz eingeriebenen Tranchen in wenig Öl auf beiden Seiten gar braten und auf einer heißen Schüssel anrichten. In der gleichen Pfanne fein geschnittene Zwiebeln gelb rösten, mit einem Guß Weißwein ablöschen und die Sauce über die Fische geben. Mit Zitronenscheiben servieren.

In Pergamentpapier gebratene Fische

Zu dieser Zubereitungsart eignen sich



wahre Hygiene

ermöglicht Ihnen immer

Camelia +

die ideale Reform-Damenbinde

Camelia-Fabrikation St. Gallen · Schweizerfabrikat

Liegt Krankheit
in der Luft

dann heisst's die innern
Abwehrkräfte aktivieren
durch die belebenden
Wirkstoffe der

Planzym
mit Vitamin C

Pflanzen-Lipoid-Tabletten
In Apotheken nur Fr. 2.50; 4fache Kurpackung Fr. 9.—

kleine Fische oder Tranchen. Sie ist heute besonders vorteilhaft, da dazu kein Fett nötig ist, die Fische aber dennoch ausgezeichnet werden.

Die geputzten Fische innen und außen salzen, etwas gehackte Peterli mit verdünntem Tomatenpüree vermischen, die gewürzten Fische oder Tranchen damit bestreichen und jeden Fisch in ein Pergamentpapier einwickeln (oben und unten gut zudrücken) und dieses außen mit wenig Wasser befeuchten. Man legt die Fischpakete nebeneinander auf ein Kuchenblech und bratet sie bei mittlerer Hitze 25—30 Minuten im Ofen.

Feiner werden die Fische, wenn sie nach dem Salzen mit etwas Öl bestrichen werden.

Felchen oder Äsche auf dem Rost gebraten

Die saubern Fische auf beiden Seiten den Gräten entlang 2—3mal einschneiden und in jeden Schnitt ein halbes Salbeiblatt stecken. Die Fische innen und außen mit Salz bestreuen und sie nach einer halben Stunde, wenn das Salz das Fleisch gut durchdrungen hat, mit einem Tuche abtrocknen. Nun die Fische in Öl wenden und auf dem Roste, im elektrischen oder im Gas-Bratofen auf beiden Seiten braten (20—30 Min.). Indessen röstet man etwas feingehackte Zwiebeln in Butter, gibt Salz, gehackte Peterli, Pfeffer, Zitronensaft dazu und, wenn möglich, ein Stücklein süße Butter. Diese Sauce gießt man über die angerichteten Fische.

Steht kein Rost zur Verfügung, so bratet man die Fische in der Bratpfanne

auf beiden Seiten schön gelb und macht sie wie oben fertig.

Gedämpfte Felchen (oder Äsche)

Felchen oder Äsche längs des Grates teilen. Die Gräte sorgfältig herauslösen, die Fischhälften salzen und dachziegelartig nebeneinander in eine mit Öl bestrichene Auflaufform geben. Einige Tropfen Öl über die Fische gießen, 1—2 Löffel Mehl darüber stäuben, außerdem gehackte Peterli, 2—3 Löffel sauren Nidel und eine halbe Tasse Knochen- oder Gemüsebrühe beifügen, und das Gericht bei schwacher Hitze 25—30 Minuten im Bratofen dämpfen.

Gewürzte Dorschfilets, kalt serviert

500 g Dorschfilets, $\frac{1}{2}$ Liter Essig, 12 Pfefferkörner, 12 Nelken, etwas Salz.

Die Filets in Salzwasser sieden und erkalten lassen. Pfefferkörner, Nelken und Salz in den Essig geben und alles einige Minuten kochen lassen. Die Filets in eine tiefe Schüssel legen, die Sauce darüber gießen und die Fischstücke zwölf Stunden darin liegen lassen. Dann die Filets herausnehmen und auf einer flachen Platte anrichten. Mit etwas Mayonnaise, Cornichon und Peterli garnieren.

Hecht auf spanische Art

800 g Hecht, $\frac{1}{2}$ Tomate oder ein Teelöffel Tomatenpüree, eine Zwiebel, Wasser, Salz und Pfeffer, einige Butterstücklein.

Den Hecht waschen, gut trocknen, salzen und in eine feuerfeste, bebutterte

Auflaufform geben. Die Tomate in feine Scheiben schneiden, darauf legen und mit sehr fein gehackter Zwiebel bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser darüber gießen und kleine Butterstücklein darauf verteilen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Gedünstete Schleie

1 Schleie (Gewicht etwa 500 g), 1 Eßlöffel Öl oder Fett, 1 Teelöffel Majoran, 1 Prise Muskat, etwas geriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer, 2 kleine Tassen Milch, etwas Mehl, nach Belieben Kapern.

Fett oder Öl in der Pfanne heiß machen, dann Schleie hineingeben. Majoran, Muskatnuß, geriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer darüber streuen und zuletzt die Milch begeben. Zudecken und 20 Minuten dünsten. Rühren nicht vergessen! Den Fisch auf einer warmen Platte anrichten. Etwas Mehl in die Sauce geben und die Kapern beifügen. Die dickliche Sauce über den Fisch gießen. Zur Abwechslung kann auch Käse darüber gestreut werden.

Basler Hecht

1 Hecht von zirka 500 g, 1 Eßlöffel Butter, gehackte Zwiebel, gehackte Peterli, 1 Tasse Weißwein, 1 Tasse Fleischbrühe, 1 Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer, Zitronensaft oder 2—3 Tropfen Essenz.

Den Fisch inwendig mit Salz einreiben. Dann mit Salz und Pfeffer, Peterli und Zwiebeln bestreuen. In eine feuerfeste Form geben, Brühe und Wein darüber gießen und das Lorbeerblatt beifügen. Die Butter in dünnen Flöckchen drauflegen.

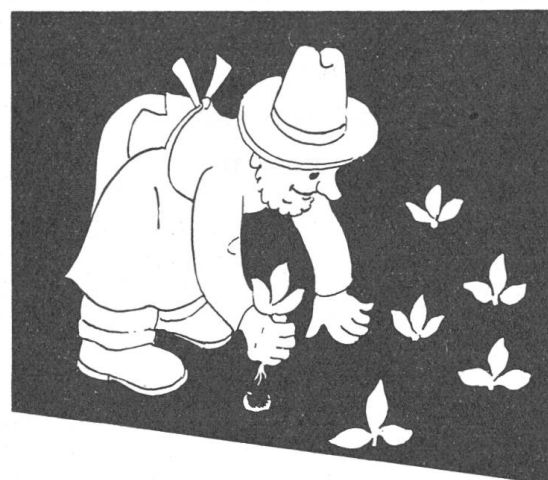
Den Fisch im Backofen in mittlerer Unterhitze 20 Minuten dämpfen. Vor dem Servieren den Fisch mit Zitronensaft beträufeln oder 2—3 Tropfen Essenz mit wenig Wasser anrühren und darüber gießen.



Zuerst
ZENITH
ansehen!

ZENITH 
porto

Antimagnetisch, stoßgesichert, staubdicht Fr. 85,—



Mauser-Samen säen ...

Nicht umsonst sind die erfolgreichsten Gartenbesitzer seit Generationen die besten Werber für Mauser-Samen. Aus den entlegensten Orten machen sie ihre Bestellungen. Das hat seine guten Gründe — sie wissen, daß Samen-Mauser ganz auf den Dienst am Gartenbesitzer eingestellt ist. Besonders geschätzt ist Mausers „Ratgeber für den Gartenfreund“ mit den prachtvollen Farbenbildern und den vielen nützlichen Winken. Verlangen Sie diesen Ratgeber noch heute gratis

Tel. (051) 23 57 92

Samen-Mauser
Rathausbrücke / Zürich