

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 26 (1950-1951)  
**Heft:** 1

**Artikel:** ABC der Fischzubereitung  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070438>

### **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:** 02.04.2026

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



## ABC der Fischzubereitung

Von M. B.

Es ist schon so: wir Frauen kochen zuwenig Fische. Und wenn wir welche kochen, verstehen wir es meist nicht besonders gut. Wir gehen in einen Fischladen und kaufen entweder panierte oder unpanierte Filets, wenn es hoch kommt, einmal Kabeljau-Tranchen und bereiten diese Fische ungefähr zu wie Kalbsplätzli. Hie und da, wenn es in der Zeitung heißt, im Neuenburgersee seien ungeheure Mengen von Bondelles gefangen worden, oder die Egli seien billig, gehen wir hin, kaufen etwas davon und backen eine mehr oder weniger geratene Friture. Aber immer, wenn Fischgeruch aus der Küche zieht, wird von mindestens einem Glied der Familie die Nase gerümpft: «Wie schade, es gibt Fische!»

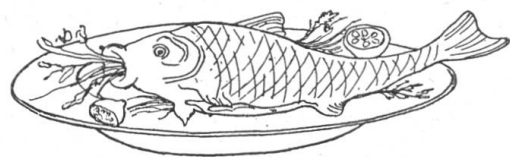
Dabei sind die Fische so leicht, gut und abwechslungsweise zuzubereiten, und das bißchen Geruch — du liebe Zeit! — alles, was wir kochen, hat sein mehr oder weniger angenehmes Röchlein, das die Flucht ergreift, wenn wir nach der Mahlzeit gründlich lüften.

### Der Einkauf

FISCHE sollten wenn immer möglich unmittelbar vor dem Gebrauch gekauft werden, ganz besonders bei warmem Wetter, da ein Fisch in wenigen Stunden schlecht werden kann. Muß man ihn aber einen Tag lang aufbewahren, was jetzt im Herbst sehr wohl möglich ist, geht man folgendermaßen vor:

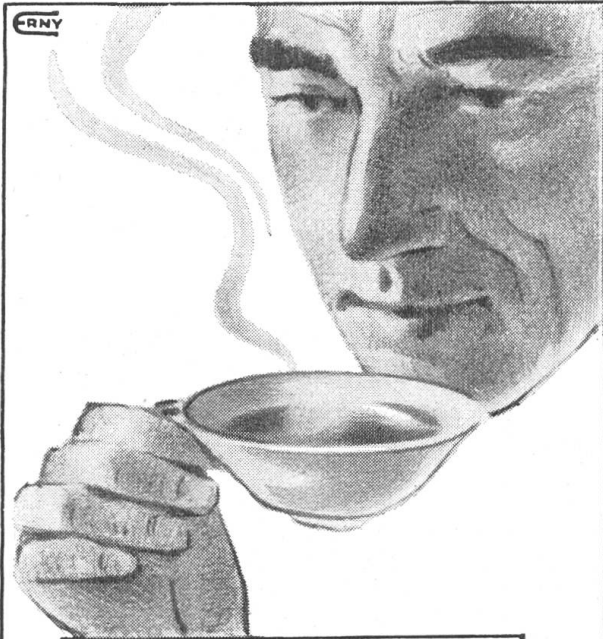
Der ausgeweidete, geschuppte Fisch wird sauber gewaschen und alles Blut ausgekratzt; nun wickelt man ihn in ein in Essigwasser

getauchtes Tuch ein, oder aber man bestreut ihn mit Salz, legt ihn auf eine Platte, deckt ihn mit einem Pergamentpapier zu und bewahrt ihn im Keller oder im Kühlschrank auf. Auf jeden Fall muß der Fisch feucht gehalten



werden, denn trocken geht jeder Fisch sofort zugrunde. Gekochte Fische lassen sich nicht länger als 24 Stunden aufbewahren.

Die billigsten Fremdfische sind heute die tiefgekühlten Kabeljau- und Dorschfilets. Sie stammen entweder aus Norwegen oder aus Island und sind so prachtvoll frisch und sauber, daß es eine Freude ist, sie zuzubereiten. Sie sind auch der bestgeeignete Fisch für alle jene, die sich davor fürchten, in der Küche oder gar in der Wohnung könnte es «fischeln». Auch Kabeljau, Dorsch und Merlan, am Stück gekauft, sind billige Fische. Freilich kommen sie etwas teurer als die Filets, da sie auf dem Transport mehr Raum beanspruchen und der Fischhändler auch mehr Abfall hat. Manche Frauen, die Tranchen von diesen Fischen, wie von den etwas kostspieligeren Colins kaufen, bestehen darauf, daß man ihnen ja nur Stücke von der «dicken» und nicht von der Schwanzseite gibt. Dabei weiß jeder



Über den Geschmack läßt sich bekanntlich streiten. Beim Tee aber ist er von großer Bedeutung. Das mundige Aroma - ob herb, süß oder gar angenehm bitterlich - erhält der Tee bereits auf den Plantagen. Je nach seiner Herkunft entspricht er diesen oder jenen Wünschen.

## Maja

*bester Ceylontee, kräftiges und herbes Aroma, anregend*

## PAGODE

*Darjeeling-Mischung, mildes Aroma mit feinem Bouquet.*

## Darling-Blau

*Ceylon-Java-Mischung, ausgeglichenes, gutes Aroma*



LANDOLT, HAUSER & CO. NÄFELS

Feinschmecker, daß die «partie de la queue» das zarteste Fleisch aufweist und am wohl-schmeckendsten ist!

### Die Vorbereitung

FISCHE, die ausnahmsweise nicht ausgenommen sind, können leicht und sauber präpariert werden, wenn man mittels eines scharfen Messers den Bauch aufschlitzt bis kurz vor den Kopf. Mit einem Finger löst man hinten die Eingeweide, fährt mit einem einzigen, sicheren Zug nach vorne, zieht leicht, gibt einen Ruck und schon ist der Fisch leer. Dann wird er entschuppt (es ist aber nicht empfehlenswert, Fische zu Hause zu schuppen, da man doch nicht das richtige Instrument dazu hat und oft den schönen Fisch arg mißhandelt), rasch innen und außen am fließenden Wasser gewaschen, innen ausgetrocknet, und schon ist er pfannenfertig.

Viele Frauen tun im Säubern der Fische des Guten zuviel. Sie meinen, sie müßten den Fisch recht gründlich waschen und spülen dabei im Eifer allen Geschmack des Fisches weg, indem sie ihn womöglich noch eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Dadurch aber geht nicht nur der Geschmack, sondern auch ein Teil des Nährwertes verloren. Nach dem Säubern lege ich ihn in eine Serviette, um ihn, falls das die Zubereitungsart verlangt, zu trocknen.

Bei Meerfischtranchen werden nur die äußersten Hautlappen der Bauchpartie weggeschnitten. Der Fisch wird rasch unter dem Kaltwasserhahn gewaschen, abgetrocknet und je nach Kochart weiter vorbereitet. Man nehme die Haut nie weg, sonst zerfällt die Fischtranche beim Kochen. Bei dicken Tranchen aber wird in die Haut über dem Rücken ein Einschnitt gemacht. Große Meerfische haben keine ganz feinen gefährlichen Gräten. Man entgrätet daher ihre Tranchen nicht. Hingegen werden bei den Merlans, die zu den billigeren Fischen gehören, ein un-gemein zartes, aber sehr brüchiges Fleisch und feine Gräten besitzen, mit Vorteil vor dem Kochen die Gräten entfernt: Der Fisch wird der Länge nach genau über der Rückenmitte mit einem scharfen Messer aufgeschnitten und nun entgrätet.

Letzthin fragte mich eine sparsame Hausfrau, ob sie wohl vor der Zubereitung die Köpfe der Fische abschneiden dürfe, da man

sie ja ohnehin nicht esse und sie die Zutaten sparen möchte. Ich antwortete darauf, sie dürfe es ruhig tun, wenn es sie nicht störe, die Fische kopflos aufzutragen. Ich selber würde es nie machen. Der Fisch sieht für mich nur appetitlich aus, wenn seine natürliche Form möglichst bewahrt ist.

#### Die Zubereitung

SÄMTLICHE Zubereitungsarten für Fische lassen sich in vier Kategorien einteilen:

1. im Fisksud kochen,
2. in Butter oder Öl dämpfen,
3. backen,
4. braten (à la meunière).

Es gibt nun Fische, die auf alle vier Arten gut schmecken, andere hingegen eignen sich besonders für die eine oder andere Zubereitungsweise. Ich gebe im folgenden einen Überblick, wie man die gebräuchlichsten Fische am vorteilhaftesten kocht.

1. Im Fisksud kochen

Ein Fisksud besteht aus je einem Drittel Wasser, weißem Wein und Essig oder auch nur vier Fünfteln Wasser und einem Fünftel Essig, mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Nelken, einer halben Zitrone, etwas Suppengrün und Salz. Man läßt alles zusammen 20—30 Minuten lang kochen. Den sauber hergerichteten Fisch gibt man in den kochenden Sud und läßt ihn 2—5 Minuten kochen, je nach der Art des Fisches. Von nun an läßt man ihn nur noch ziehen, und zwar nicht zugedeckt. Man rechnet auf je ein Pfund Fisch 15—20 Minuten Kochzeit, vom Moment des Kochens an. Der Fisch ist gar, wenn sich der Grat vom Fleische löst. Wichtig ist heißes Servieren auf einer gewärmten Schüssel. Zum gekochten Fisch serviert man braune, zerlassene Butter oder eine Senf-, holländische oder eine andere Sauce.

Das Kochen von Süßwasserfischen, die unmittelbar nach dem Töten zubereitet werden, heißt Blaukochen. Diese Fische schmecken für den Kenner weitaus am besten.

Mit einem kurzen Schlag auf den Kopf wird das Tier getötet. Es darf nicht geschuppt, nur ausgewaschen werden. Man soll den Fisch nur leicht berühren, sonst platzt die Haut und der Fisch schmeckt nicht mehr gut. Nun übergießt man den Fisch in einem Teller mit wenig Essig. In einer Kasserolle bereitet man Fisksud, in welchem der ausgeweidete Fisch

# neu!

## KNORR-FLEISCHSUPPE SPEZIAL

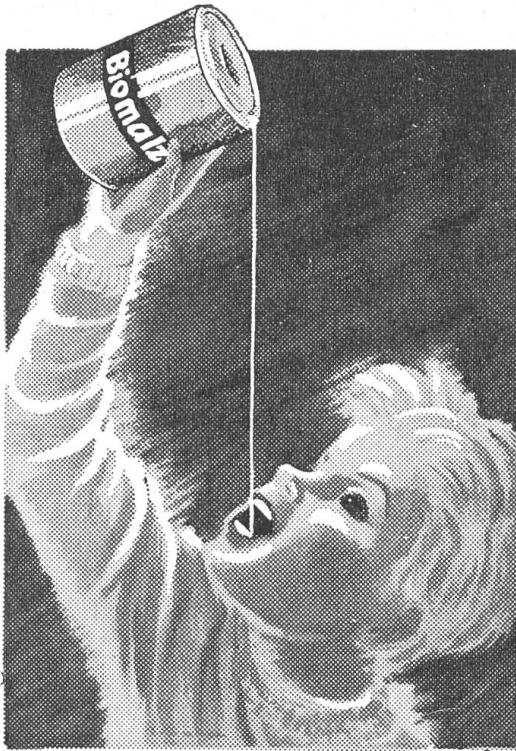
die Unterlage der so überaus erfolgreichen, neuzeitlichen KNORR-Suppen, steht nun allen Hausfrauen zur Verfügung, die gerne selber eine gute Suppe machen.

Es ist die *Knorr*

# Fleischsuppe spezial

eine helle, chüstige Fleischbrühe, frei von Fabrikgeschmack, von unübertrefflichem Wohlgeschmack und schönem Aussehen. Einer hausgemachten Fleischbrühe ist sie absolut ebenbürtig! Ihre Suppen, Ihr Gemüse, Ihr Risotto werden nun noch viel schmackhafter und viel schöner sein!





## **Biomalz**

### *Kräftespender für jung und alt!*

Zur allgemeinen Stärkung dient am besten **Biomalz rein**. Sind aber einzelne Organe besonders angegriffen, dann führt **Biomalz mit Medikamentenzusätzen** rascher zum Erfolg.

**Biomalz mit Magnesium** als Nervenkurmittel bei Nervosität, Überarbeitung, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit, nervösen Organstörungen.

**Biomalz mit Kalk** als Kalkspender für Kinder zum Aufbau starker Knochen und Zähne, für werdende und stillende Mütter zur Förderung der Milchsekretion.

**Biomalz mit Eisen** als bewährter Blutbildner für Blutarme und Bleichsüchtige, nach starken Blutverlusten infolge Unfalls, Operation, Wochenbetts.

**Biomalz mit Vitaminen** als Spender der unentbehrlichen Vitamine A, B<sub>1</sub>, C, D für Kinder und Erwachsene, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Widerstandskraft gegen Ansteckungskrankheiten.

Biomalz rein ist überall erhältlich zu Fr. 3.65, Biomalz mit Zusätzen in Apotheken und Drogerien zu Fr. 4.60.

eine halbe Minute aufgekocht wird. Fünf weitere Minuten läßt man ihn ziehen, dann richtet man ihn sofort auf eine heiße, mit einer gefalteten Serviette ausgekleidete Platte an und garniert mit Zitronenscheiben. Man serviert dazu, wie zu jedem Fisch, Salzkartoffeln, außerdem zerlassene Butter.

Blaugekocht werden:

Forellen  
Zuger Rötel  
Felchen  
Schleien.

Gewöhnlich gekocht werden:

Steinbutt (Turbott)  
Salm  
Rochen (Raie)  
Aal  
Karpfen  
Colin und Kabeljau  
Zander  
Felchen  
Egli  
Hecht.

2. In Butter dämpfen

Für Fische immer entweder Butter oder Öl verwenden. Man reinigt den Fisch, trocknet ihn mit einem Tuch und läßt ihn wenn möglich ganz, sonst zerschneidet man ihn in Tranchen. Man salzt, pfeffert, gibt einige Butterstücke oder Öl in den Kochtopf (wenn möglich soll es ein irdener sein); über den Fisch kommen zwei bis drei Löffel Zitronensaft.

Dann verschließt man den Topf mit einem möglichst gutsitzenden Deckel. Er wird in den nicht zu heißen Ofen geschoben. Nach 20 bis 30 Minuten wird der Fisch in einer tiefen Schüssel mit einer Sauce angerichtet, mit Peterli bestreut und mit Zitronenscheiben garniert.

Gedämpft werden:

Felchen  
Seezunge (Sole)  
Hecht  
Rötel  
Zander  
Schleien  
Colin und Kabeljau.

Das Dämpfen im Bratofen hat den Vorteil, daß das Fischgericht wie ein Gratin zum voraus bereitgestellt werden kann. Beliebte Abart: Eine feuerfeste Form (ich verwende mit Vorliebe Glasgeschirr) mit Öl oder Butter

ausstreichen, den Boden mit den gesalzenen Fischtranchen belegen, etwas Muskatnuß darüber reiben und alles mit reichlich Weißwein übergießen (Rubateller tut's!). Auf die Tranchen oder Filets legt man Zitronenscheiben, die nur aus dem Fruchtfleisch bestehen (die weiße Schicht hinter der Schale wegschneiden, da bitter!), feingehackte Schalotten oder Zwiebeln, gehackte Küchenkräuter, Butterflöckchen und darüber hinaus noch etwas Öl. Man schiebt die Form in den heißen Bratofen und läßt die Speise 10—15 Minuten darin dünsten. Wenn man weder Wein noch Öl spart, ist dies ein herrliches Gericht.

3. Backen

Man taucht die vorbereiteten Fische

zuerst in Milch, dann in Mehl, wendet sie in einem geschlagenen Ei und bäckt sie schwimmend in sehr heißem Öl. Nach etwa fünf Minuten den Fisch aus der Pfanne nehmen, gut abtrocknen lassen, etwas salzen und mit Zitronenschnitzen und einer Mayonnaise, in die man etwas Kräuter und Kapern geben kann, servieren. Man backe die Fische recht knusprig, damit sich die Gräte leicht lösen. Ganz kleine Fische werden gewöhnlich mit den Gräten gegessen.

Gebacken werden:

- Hecht
- Forelle
- Rötel
- Seezunge

P 09 A

Heim-Uhren  
wie diese

sind beliebt wie kaum eine andere. Sie passen vorzüglich in ein freundliches Wohnzimmer, ganz besonders, wenn es in Heimastil gestaltet ist. Der sichtbar schwingende Pendel, das heimelige Ticken und der silberne Glockenschlag der Junghans Heimuhren verleihen jedem Raum eine behagliche Atmosphäre. Es sind Uhren, die man liebt, und wer sie kennt, sagt immer wieder:



Lieber eine Junghans

DANN WEISS MAN, WAS MAN HAT

Nur in Uhrenfachgeschäften erhältlich ab Fr. 128.—  
(Auch Tisch-, Wand-, Küchen-Uhren und Wecker)

Merlan

und alle die kleinen Seefische.

Je kleiner der Fisch, desto heißer muß das Öl sein.

Nach dem Backen das vorige ausgekühlte Öl sorgsam abgießen und durch ein feines Sieb passieren, damit die Rückstände (Mehlteilchen usw.) nicht darin bleiben und das Backöl beim nächsten Erhitzen bräunen.

Die Fische immer erst nach dem Backen mit feinem Salz bestreuen — vorher wird nur das Innere leicht gesalzen. Wer übrigens die knusprige Hülle des schwimmend gebackenen Fisches sorgsam ablöst und auf dem Teller liegen läßt, verdient es nicht, eine edle Fritture verspeisen zu dürfen!

Statt in Mehl werden gelegentlich kleinere Fische oder Fischfilets auch in einen leichten Omelettenteig gesteckt und so schwimmend gebacken; auch panierte Fische, schwimmend gebacken, sind sehr zu empfehlen; jedoch darf nicht außer acht gelassen werden, daß das Paniermehl viel Öl aufnimmt und deshalb panierte gebackene Fische schwerer im Magen liegen.

#### 4. Braten (à la meunière)

Den gereinigten Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, in Milch und in Mehl tauchen und auf starkem Feuer in halb Öl und halb Butter ungefähr zehn Minuten braten. Der Fisch braucht nicht im Fett zu schwimmen. Auf die heiße Platte anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und etwas gehackte Kräuter und heiße Butter darüber geben.

Zum Braten eignen sich:

Seezunge

Forelle

Steinbutt

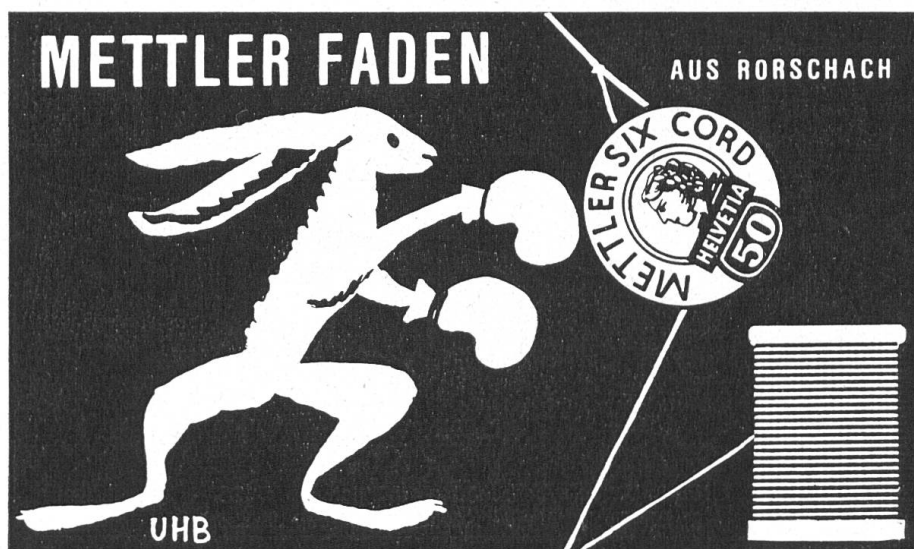
Felchen

Zander.

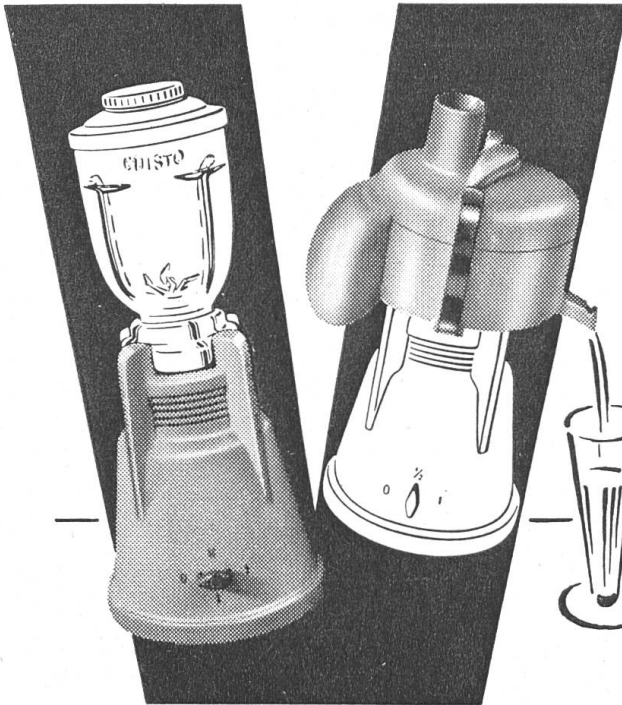
#### *Fischsalat und geräucherte Fische*

ALLE Fischsalate werden aus gesottenem Fischfleisch hergestellt. Man Sorge dafür, daß der Fisch im Sud erkaltet und sorgsam entgrätet wurde. Wie bei den Fleischsalaten sollte man auch Fischsalat einige Zeit vor dem Auftragen anmachen, sei es mit einer gewöhnlichen Salatsauce, mit einer verdünnten Mayonnaise oder einer kalten Kräutersauce. Immer aber muß vor dem Servieren nochmals abgeschmeckt werden, da alle diese Salate an Säure verlieren, sobald sie einige Minuten stehen. Zitronensaft verfeinert den Geschmack ungemain.

Zum Schluß möchte ich an den geräucherten Fisch erinnern. Das ist eine Delikatesse. Geräucherter Fisch hat den großen Vorteil, daß man ihn gerade so, wie man ihn kauft, auf den Tisch bringen kann. Früher wurden die geräucherten Fische importiert, heute räuchert man auch unsere Süßwasserfische. Geräucherter Fisch mit geschwellten Kartoffeln gibt ein ausgezeichnetes Nachtessen. Geräuchert werden meistens nur Forellen, Albeli und Aale. Wenn der Markt mit Fischen überfüllt ist, wird natürlich mehr geräuchert, im Winter also weniger, obwohl sie dann besser aufbewahrt werden könnten. Sie müssen nämlich ja nicht glauben, ein geräucherter Fisch sei lange haltbar, wie z. B. eine geräucherte Wurst. Er läßt sich sogar im Eisschrank nur wenige Tage aufbewahren.



ERNY



**Leben Sie naturgemäss!**



Trinken Sie mehr Frucht- und Gemüsesäfte! Spielend einfach erhalten Sie diese durch den Cuisto-Sprudel- und Raffler. Man gibt Früchte oder Gemüse in den Aufsatz und augenblicklich fliesst der frische Saft heraus — in vollem Naturaroma. Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren spenden bekömmliche, gesunde Getränke. Geniessen Sie eine gute Rohkostplatte! Im gleichen Gerät werden durch einfaches Umschalten Früchte und Gemüse blitzschnell geraffelt.



mit starkem Motor  
Fr. 215.-, 280.-, 350.- + Wust.  
Zusatzgerät: Cuisto-Sprudel,  
kombiniert mit Raffler  
Fr. 150.-

**C O U P O N**

Ich ersuche um kostenlose Vorführung des CUISTO

am \_\_\_\_\_ Zeit \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ SS

Cuisto-Fabrikation:

*Ed. Aerne*

Aktiengesellschaft  
Zürich 35

Sumatrasteig 3/Sumatrastr. 25  
Tel. (051) 28 47 22/ 28 48 22

OLMA, St. Gallen, Halle 6 a, Stand 1627, Halle 8, Stand 814

Während der OLMA täglich von 8.30 bis 18 Uhr Vorführung mit Gratiskostproben.

# Frau Keller hat's erlickt!

Als ich kürzlich bei Frau Keller auf Besuch war, erklärte sie mir strahlend, sie habe es erlickt, sie wichse ihr Giubiasco-Linoleum nur alle zwei Jahre! Sie können sich vorstellen, liebe Leserin, wie erstaunt ich war, trotzdem ich immer und immer predige, Linoleum solle nur sehr wenig gewichst werden. Frau Kellers Eröffnung war denn doch frappant; ja, sie war genau das Gegenteil dessen, was ich täglich zu hören bekomme, etwa folgendes: „Gälled Sie, min Bode glänzt wunderbar? S isch aber au en Arbet, en all paar Taag müesse z wichse und z bloche“ oder: „Das laan ich mer

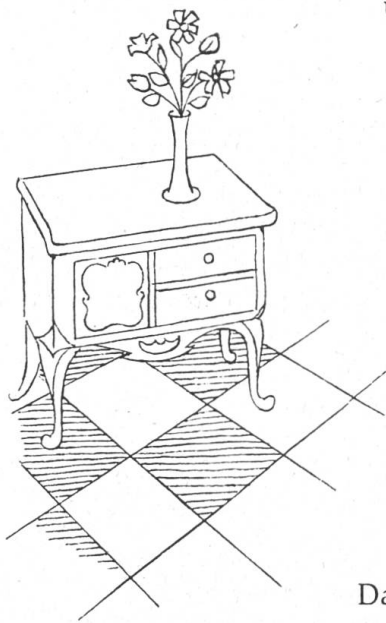


nöd nää . . . min Bode muess glänze wienen

Spiegel!“ Wer hat nun recht? Sehen Sie, man kann alles

übertreiben. Man kann zuviel aber auch zu

wenig wichsen Richtig ist auf alle Fälle:



eher zu wenig wichsen. Sie wissen ja nun schon aus den vorhergegangenen Mitteilungen, wie praktisch Giubiasco-Linoleum „von Geburt auf“ ist. Und Giubiasco-Linoleum ist tatsächlich ein Kind, das sozusagen keine Pflege braucht; man sollte es immerhin von Zeit zu Zeit „baden“, was indessen nicht heisst, man müsse Linoleum etwa pflotschnass machen, um es zu reinigen.

Da fällt mir ein anderes Beispiel ein: Man soll einen Hund immer knapp halten - das gilt auch für Linoleum!

G I U B I A S C O - L I N O L E U M